

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2008

Bc. Dominika Faktorová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Návrh a ověření programu výuky základních technik karate.

Production and verification of teaching project of elementary arts of karate.

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Venzara

Zpracovala:

Bc. Dominika Faktorová

září 2008

ABSTRAKT

Název:

Návrh a ověření programu výuky základních technik karate.

Cíl práce:

Navržení a vyhodnocení funkčního a systematického tréninkového programu karate pro mládež, který u vybraných skupin dětí zvýší úroveň technické i fyzické zdatnosti.

Metody:

Experiment byl prováděn metodou jednoduchého, přímého a zúčastněného pozorování 5 testovaných skupin (1 skupina byla tvořena přibližně 25 zkoumanými subjekty). Dále byla použita metoda testování a měření. V práci bylo zjištěno pomocí testovací metody úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností. Pro zjištění technických dovedností byl použit zkušební řád ČSKe s vypracovanými jednotlivými kritérii a pro zjištění všeobecné tělesné kondice byla použita testová baterie Eurofit test. Výsledky testů byly vyhodnoceny pomocí Microsoft ACCESS®, Microsoft EXCEL®, Statistica 6.0 ® a Graph Pad PRISM®.

Výsledky:

Výsledky potvrdily, že navržený tréninkový program je funkční, ale není efektivnější než běžné tréninkové metody.

Klíčová slova:

Karate, základní technika karate, tréninkový program karate.

SUMMARY

Title:

Production and verification of teaching project of elementary arts of karate.

Objective:

Production and verification of efficient and methodical training programme of karate for children and youth, which increases technical ability and fitness.

Methods:

Experiment was made by the simple direct method and it took part in the observing five test's groups (one group was made nearly from 25 observed subjects). And then was used the testing and measuring method Eurofit test and test order ČSKe with criterions. The test results were rated by Microsoft ACCESS®, Microsoft EXCEL®, Statistica 6.0® a Graph Pad PRISM®.

Results:

The results validated utility of training programme, but this programme is not more efficient than common training methods.

Key words:

Karate, elementary arts of karate, teaching and training project.

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Janu Venzarovi za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice. Dále děkuji za dobrou spolupráci při výzkumu všem trenérům karate testovaných souborů. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

Dominika Faktorová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

TEORETICKO - METODOLOGICKÁ ČÁST PRÁCE

1. ÚVOD	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1. Metody výzkumu a získání dat	9
2.1.1. Obsahová analýza písemných pramenů	9
2.1.2. Metoda pozorovací a srovnávací	9
2.1.3. Metoda testování a měření	9
2.2. Charakteristika karate	10
2.3. Prostředky karate	10
2.4. Teorie a didaktika tréninku karate	10
2.4.1. Složky sportovního tréninku karate	10
2.4.2. Didaktika výuky karate - zásady, principy a fáze výuky	11
2.4.3. Charakteristika tréninku dětí a mládeže	13
2.4.4. Zvláštnosti tréninku dětí a mládeže, fyziologické předpoklady	14
2.4.5. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink	14
2.5. Navržený tréninkový program	15
2.5.1. Doba trvání programu výuky karate	15
2.5.2. Tréninková jednotka	15
2.5.3. Členění programu výuky karate	16
2.5.4. Úkoly příslušných období	17
2.5.4.1. Úkoly prvního období 1. měsíc a 2. měsíc	17
2.5.4.2. Úkoly druhého období 3. měsíc a 4. měsíc	18
2.5.4.3. Úkoly třetího období 5. měsíc a 6. měsíc	19
2.6. Složky tréninkového programu	20
2.6.1. Rozcvičení	20
2.6.2. Strečink	20
2.6.3. Pohybové hry	21
2.6.4. Obecná kondiční příprava	22
2.6.4.1. Síla	22
2.6.4.2. Rychlost	23
2.6.4.3. Vytrvalost	24
2.6.4.4. Obratnost	24
2.6.4.5. Pohyblivost	25
2.6.5. Technická příprava	25
2.6.5.1. Základní technika – kihon	25
2.6.5.2. Základní kumite - gohon kumite	27

2.6.5.3. Základní kata – Heian šodan.....	28
ANALYTICKÁ (PRAKTICKÁ) ČÁST PRÁCE	
3. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE.....	31
3.1. Cíl a úkoly práce.....	31
3.2. Základní výzkumné otázky a hypotézy.....	31
3.3. Metodika výzkumu.....	32
3.3.1. Výzkumný soubor.....	32
3.3.2. Organizace výzkumu.....	32
3.3.3. Metody výzkumu a získání dat.....	33
3.3.3.1. Zkušební řád ČSKe (schválen 2003).....	33
3.3.3.2. Kritéria posuzování kvality techniky.....	33
3.3.3.3. Eurofit test pro mládež.....	34
3.3.3.4. Dotazník pro děti zařazené do výzkumu.....	36
3.3.4. Analýza dat.....	37
3.3.5. Omezení.....	38
3.3.6. Ekonomická rozvaha výzkumu.....	38
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	38
4.1. Výsledky technické připravenosti.....	38
4.2. Výsledky měření testové baterie Eurofit test.....	50
4.2.1. Experimentální skupina.....	50
4.2.2. Kontrolní skupina.....	55
4.2.3. Experimentální skupina versus kontrolní skupina.....	59
4.3. Dotazník výsledky.....	64
5. DISKUSE, INTERPRETACE DAT A ZÁVĚRY VÝZKUMU.....	69
5.1. Diskuse k výsledkům technické připravenosti.....	69
5.1.1. Diskuse k výsledkům zkoušky technické vyspělosti.....	69
5.1.2. Diskuse k výsledkům hodnocení kritérií posuzování kvality techniky.....	69
5.1.3. Diskuse k celkovému hodnocení technické připravenosti.....	70
5.1.4. Technická připravenost - přijetí nebo zamítnutí hypotézy č. 1.....	70
5.2. Diskuse k výsledkům testové baterie Eurofit test.....	71
5.2.1. Diskuse k výsledkům Eurofit testu u experimentální skupiny.....	71
5.2.2. Diskuse k výsledkům Eurofit testu u kontrolní skupiny.....	72
5.2.3. Diskuse k výsledkům Eurofit testu experimentální versus kontrolní skupina.....	72
5.2.4. Eurofit test - přijetí nebo zamítnutí hypotézy č. 2.....	73
5.3. Diskuse k doplňujícímu dotazníku.....	73
6. ZÁVĚR.....	74
7. POUŽITÁ LITERATURA A PŘÍLOHY.....	75

TEORETICKO - METODOLOGICKÁ ČÁST PRÁCE

1. ÚVOD

Tělesná výchova a sport tvoří jeden z nejdůležitějších a společensky velmi sledovaných komponentů našeho způsobu života. Tomuto fenoménu se denně věnují tisíce lidí a výjimkou není ani karate. Karate je sport moderní doby a stále více oslovuje velké množství lidí po celém světě.

Karate ve svých počátcích nikdy nebylo považováno za sport či soutěž, jako je tomu dnes, ale spíše se jednalo o nutnou formu boje, která byla vždy zahalena rouškou tajemna a nebezpečna. Dodnes z karate nevymizelo to, co je jeho skutečným smyslem, tedy snaha dosáhnout pomyslné dokonalosti jak fyzické, tak duševní. Karate i přes své nesporné sportovní stránky by proto nemělo být považováno za pouhý sport. Jedná se totiž o určitý způsob života, kterým by se měl každý karatista řídit. Cílem karate je vychovat člověka po všech stránkách silného a odolného.

Téma diplomové práce jsem si zvolila, neboť se více jak třináct let aktivně věnuji karate a také od roku 2002 působím v TJ Karate České Budějovice jako trenér s licenci III. třídy ČSKe. Jelikož trénuji děti v náboru (začátečníky) od 6 do 14 let, zabývala jsem se otázkou, zda-li je karate vhodné pro děti, pro rozvoj jejich pohybových schopností a dovedností. Důvodem, proč toto téma zpracovat je, že se v odborné literatuře nachází jen velmi málo tréninkových programů karate určených speciálně pro děti. Proto chci vytvořit systematický časově ohraničený tréninkový program, který bude přizpůsoben pro děti a bude vyhovovat jejich možnostem. Studium odborné literatury a realizací experimentálního výzkumu získám nové poznatky a praktické zkušenosti. Po jejich vyhodnocení lze formulovat určitá doporučení pro praxi.

Zároveň jsou v práci popsány principy základních technik v karate. Vzhledem k rozsahu práce se zabývám pouze malou částí karate, a to základními a některými pokročilými technikami karate nazývaných kihon, první základní kata (sestava) a základní formou kumite (zápas). V práci se zaměříme na teorii a didaktiku sportovního tréninku karate dětí a mládeže. Práce je určena zejména začátečníkům, ale domnívám se, že z ní mohou čerpat studenti i trenéři III. třídy.

2. PŘEHLED POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1. Metody výzkumu a získání dat

Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací (Štumbauer, 1990). Při získávání informací, materiálů a zpracování diplomové práce bude použito několik pracovních metod:

2.1.1. Obsahová analýza písemných pramenů

Použití této metody mi umožní pro mou práci získat data a informace a objektivně a systematicky využít písemných pramenů a provést jejich rozbor. Tuto metodu využiji pro zpracování písemných projevů.

2.1.2. Metoda pozorovací a srovnávací

Pozorování je uvědomělé a cílevědomé vnímání skutečnosti. Pozorování a popis jsou základem veškerého poznání a vědecké práce. Srovnávání je výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy (Štumbauer, 1990). Z hlediska složení v mé práci použiji jednoduché, prosté, zúčastněné a dlouhodobé pozorování testovaných skupin.

2.1.3. Metoda testování a měření

Testy mohou zjišťovat stav jednoho, nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku. Měření znamená ve svém nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle pravidel (Štumbauer, 1990). V práci zjistím pomocí testovací metody úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností.

- Zkoušky technické vyspělosti dle řádu ČSKe (schváleno 2003) spolu s vybranými kritérii posuzování kvality techniky – použito pro zjištění technických dovedností.
- Testová baterie Eurofit test od Pekka a Tuxworth (1997)– použito pro zjištění všeobecné tělesné kondice.

Dále pro svou práci použiji metodu dotazníku, při ústním jednání metodu řízeného rozhovoru, při skládání jednotlivých technik a jejich rozboru metodu syntetickou.

2.2. Charakteristika karate

Karate je jedno z nejstarších a nejucelenějších bojových umění, ale také dynamický sport moderní doby, který dokáže vzbudit zájem diváků. Masatoši Nakayama se vyjádřil, že skutečným cílem karate není jen vyhrát boj nebo soutěže, ale spíše vnímat životní pravdu, získat sebedůvěru a spoléhat na sebe sama (Král a kolektiv, 2004). Karate je bojové umění, jehož hlavním posláním je působit svým tréninkem k vývoji charakteru člověka tak, aby cvičenec byl schopen překonat jakoukoliv překážku, ať již fyzického, nebo psychického charakteru (Nakayama, 2003). Pro dynamičnost a přitažlivou vnitřní atmosféru se karate stává stále vyhledávanějším sportem mladých lidí na celém světě.

2.3. Prostředky karate

Trénink karate užívá tři hlavních prostředků: kihon, kata, kumite.

- **Kihon** je individuální cvičení základní techniky úderů, kopů, krytů a přemísťování. Při cvičení je důležité spojení dýchání s technikou. Všechny kryty, údery a kopy jsou spojené s prudkým výdechem.
- **Kata** je stará tréninková podoba karate. Je to přesná sestava útočných a obranných technik, které jsou sjednoceny do přesného sledu, s ustáleným rytmem a půdorysem pohybu (Král a kolektiv, 2004). V podstatě je to boj se soupeři, které si musíme představit a kteří útočí z různých stran. Kata jsou podle své náročnosti rozdělena na žákovská a mistrovská.
- **Kumite** – doslova “setkání rukou“ – je cvičení s partnerem. V kumite existuje řada forem, kdy počáteční formy se cvičí na místě bez přemísťování a nejpokročilejší formy se blíží povahou utkání v karate s uplatněním všech účelných technik. Ve sportovním zápase kumite zase vylepšujeme svou schopnost reagovat, orientovat se v prostoru, ovládat vlastní emoce a eliminovat soupeřův útok způsobem jakým mu neublízíme. To je podstata karate – bránit se tak, abychom soupeři umožnili uvědomit si, že další konfrontace nemá smysl.

2.4. Teorie a didaktika sportovního tréninku karate

2.4.1. Složky sportovního tréninku karate

Dle Šebeje a Klementise (1982) se rozsáhlé a různorodé úkoly výuky karate člení podle povahy do jednotlivých složek, které se navzájem prolínají:

- **Kondiční příprava** je zaměřena na optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. Kondiční příprava v programu výuky karate je velmi důležitá a to zvláště na počátku tohoto období, kdy děti potřebují zlepšit všeobecnou kondiční připravenost, která jim pomůže zvládnout a zdokonalit techniku karate.
- **Technická příprava** je zaměřena na nácvik a zdokonalování techniky karate. Podíl technické přípravy v tréninkovém programu se stanoví podle technické úrovně cvičenců.
- **Taktická příprava** má v pokročilé formě karate veliký význam, ale v začátcích cvičení karate má spíše jednodušší podobu doporučení, rad, návodů, popřípadě jednoduchého nácviku chování v soutěžních situacích. Je však správné vhodnými formami rozvíjet vnímání, odhad vlastních sil, samostatnost v rozhodování a v tvořivém řešení nejrůznějších situací.
- **Psychologická příprava** je v tomto období u dětí začátečníků spojena s výchovnou činností. Zaměřuje se především na rozvoj a upevnění kladných morálních a volních vlastností, na rozvoj rozumových schopností a schopnosti koncentrovat se na řešení tréninkových úkolů.

2.4.2. Didaktika výuky karate - zásady, principy a fáze výuky

Jako v každém pedagogickém procesu je nutné i při nácviku technik karate dodržovat obecně platné didaktické zásady a principy.

Dle Krále a kolektivu (2004) je v současné době kladen důraz na následující vyučující zásady:

- **zásada názornosti** - uvedená zásada sleduje, aby výuka (technik, taktiky) probíhala na základě přímého smyslového vnímání a aby se na její poznávání podílel co největší počet smyslů,
- **zásada uvědomělosti** - zásada uvědomělosti je požadavek, aby vědomosti studentů byly výsledkem jejich vlastního přemýšlení, jejich aktivní práce řízené trenérem,
- **zásada soustavnosti** - jde o požadavek, aby práce trenéra a studenta byla soustavná a učivo tvořilo didaktickou soustavu, která umožňuje studentům osvojení vědomostí a návyků v logickém uspořádání,

- **zásada přiměřenosti** - při vyučování musejí být dostatečně respektovány zákonitosti poznávací činnosti studentů, a proto musí být obsah, rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování přiměřený úrovni studentů,
- **zásada trvalosti** - zásada trvalosti je požadavek, aby si student osvojené poznatky tak zapamatoval, aby si je mohl vždy vybavit a prakticky použít. Proto je důležité opakování a upevňování naučených znalostí a dovedností.

Obecné principy výuky dle Krále a kolektivu (2004) zajišťující odpovídající zatěžování v tréninkové jednotce jsou:

- **princip všestrannosti** - důsledným uplatňováním tohoto principu je zabezpečován harmonický rozvoj studenta, kdy všestrannost tvoří potřebný základ pro určitou sportovní výkonnost nutnou pro zvládnutí technik karate,
- **princip systematičnosti** - ve cvičení postupujeme systematicky tehdy, jestliže dodržujeme všechny zákonitosti výcviku a postupujeme tak úsporně, aby nedošlo k žádnému opoždění, nevznikly žádné časové ztráty a tím získané vědomosti a dovednosti se systematicky upevňovaly,
- **princip postupně se zvyšujícího zatížení** – zatížení musí neustále stoupat a s růstem trénovanosti se držet v blízkosti maximálních hodnot. Cvičení musí být řazena tak, aby byl stanoven správný poměr mezi zatížením a zotavením, objemem a intenzitou a stupňováním námahy,
- **princip cykličnosti** - ve většině sportovních odvětví je tréninkový rok rozdělen na tři období – přípravné, hlavní a přechodné, které se cyklicky opakuje. U výcviku začátečníků je základním cyklem střídání zatížení a zotavení po zatížení. Výcvik v tomto případě zaměřujeme na technicko–taktický rozvoj se současnou kondiční přípravou.

Osvojování techniky probíhá dle Choutky a Dovalila (1991) v následujících na sebe navazujících fázích:

- **první fáze – nácvik** - nácvikem se obvykle označuje první fáze učení, v níž dochází k seznamování se sportovní technikou a k osvojování jejích základů,
- **druhá fáze – zdokonalování** - zdokonalováním techniky se obvykle rozumí proces, v němž se upevňují všechny parametry pohybu,

- **třetí fáze – stabilizace** – stabilizace završuje proces osvojování dovedností, v této fázi se technika musí upevnit natolik, aby sehrála dominantní roli ve sportovním výkonu.

2.4.3. Charakteristika tréninku dětí a mládeže

Trénink karate dětí je velmi důležitou oblastí, která se vyznačuje ve srovnání s tréninkem dospělých řadou zvláštností. Protože je v podstatě první etapou dlouhodobého tréninku, má nesmírný význam při pokládání základů budoucího rozvoje a karatistické výkonnosti cvičenců. Hlavním úkolem tréninku mládeže je v první řadě způsobit změnu (osvojit, naučit trénovat) v daných a obecných oblastech jevů. To znamená naučit děti znát a respektovat principy karate, rozvinout technickou a kondiční složku. Zde máme k dispozici jen určitý čas a to právě mládežnický, kdy můžeme vývoj cvičence modifikovat a tvarovat. V pozdějším věku je to složitější (Haník a Lehnert, 2004).

Trénink mládeže má své specifické zvláštnosti, jejichž respektování je nutnou podmínkou účinného tréninkového procesu v dětském věku, ale i zárukou úspěchu v dospělosti. Východiska racionální koncepce tréninku tvoří zákonitosti somatického, fyziologického, psychologického a sociálního vývoje dětí, které se odrážejí určitými kvantitativními a kvalitativními změnami, přímo určující charakter jednotlivých vývojových etap (Choutka a Dovadil, 1991). Právě znalosti charakteristik těchto etap jsou důležité, neboť z nich musí trenér vycházet při určování úkolů tréninku. V tomto směru je nezbytné určovat obsah i strukturu tréninku tak, aby podporovaly přirozený vývoj cvičence a současně aby budovaly solidní základy perspektivního výkonnostního růstu jedince. Všeobecný rozvoj a výstavba základu budoucí výkonnosti jsou hlavními úkoly tréninku karate dětí.

V obsahu tréninku je především potřeba věnovat pozornost účinnému rozvíjení základních pohybových schopností. Rozvoj pohybových schopností se uskutečňuje prostřednictvím nejrůznějších tělesných cvičení, která ve svém souhrnu rozšiřují pohybové zkušenosti cvičenců, z nichž pak vyrůstá cílevědomé osvojování základů speciálních pohybových dovedností, především jejich techniky. Taktická a psychologická příprava má zejména v dětském věku menší význam a je zaměřena především na obecnější požadavky tvůrčího myšlení, rozvoj volního úsilí a dalších vlastností a schopností, které teprve později směřují ke specializovaným požadavkům karate. V metodice tréninku je hlavním zdrojem především všestranná příprava. Rozvoj

těchto kvalit se má uskutečňovat přísným dodržováním zásady přiměřenosti a postupnosti. V organizaci tréninku je základem především stálost organizačních forem, promítající se do účelné stavby tréninku, v níž se musí plně respektovat střídání zatížení a aktivního odpočinku (Choutka a Dovářil, 1991). V řízení tréninku dětí a mládeže hraje rozhodující úlohu trenér, jehož osobní profil se musí vyznačovat především vysokou úrovní pedagogických schopností s přirozeným sklonem k práci s dětmi a mládeží.

2.4.4. Zvláštnosti tréninku dětí a mládeže, fyziologické předpoklady

Trénink dětí a mládeže musí být určen podle jejich biologického věku. Biologický věk zjednodušeně řečeno věk „na který dítě vypadá“ se dá určit lékařskými metodami např. podle rentgenového snímku kostry ruky (uzavírání růstových zón podle porovnání výšky a hmotnosti vzhledem k věku). Vztah mezi kalendářním a biologickým věkem dítěte informuje o eventuální akceleraci či retardaci růstu vývoje. Výběr akcelerovaných jedinců do závodní činnosti přináší z počátku výhody, ale po pubertě se tato výhoda ztrácí (Hamar, 1996).

Výběr vhodné pohybové aktivity musí vycházet ze stupně zralosti jednotlivých tělesných systémů dítěte. Podle míry uplatnění určité pohybové schopnosti při cvičení rozdělujeme aktivity na převážně obratnostní, rychlostní, silové a vytrvalostní. V tomto sledu se od dětství rozvíjejí pohybové schopnosti v závislosti na věku dítěte.

2.4.5. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink

Charakteristika mladšího školního věku (6-11 let) dle Dovalila (1992):

- stejnoměrný a klidný vývoj,
- poddajná a nevyvinutá kostra,
- malá výkonnost svalstva, růst pohybové výkonnosti,
- vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze,
- plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů,
- malá dynamicko-silová schopnost, rychlý rozvoj obratnosti a rychlosti,
- živelná, krátkodobě zaměřená pozornost, silné citové procesy,
- lavinové osvojování nových vědomostí a dovedností,
- rozvoj paměti a představivosti, přechod od fantazie k realitě.

2.5. Navržený program výuky karate

2.5.1. Doba trvání programu výuky karate

Výukový program zahrnuje šestiměsíční období (od začátku listopadu až do konce dubna školního roku 2007/2008). Za období, ve kterém tréninkový program probíhá by mělo být odučeno přibližně 50 lekcí. Tréninky probíhají dvakrát týdně a celkový čas tréninkové jednotky je 60 minut. Tato část práce je doplněna o instruktážní DVD s charakteristikou a metodikou základní techniky karate, gohon-kumite, kata Heian šodan a kondičního cvičení.

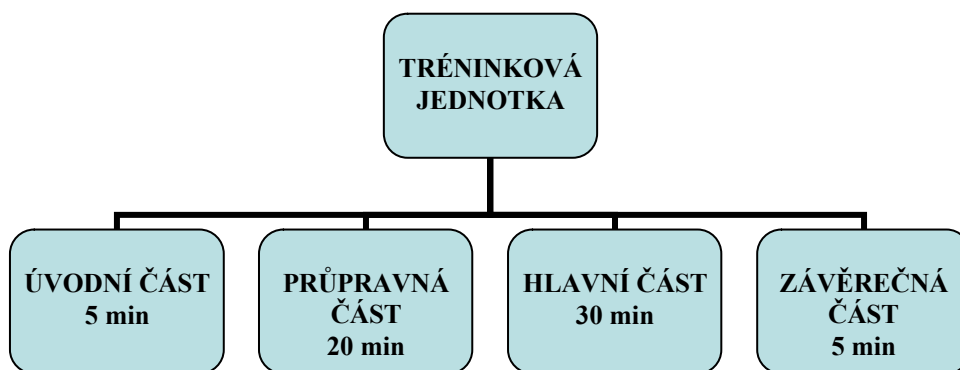
2.5.2. Tréninková jednotka

Základním organizačním celkem programu výuky karate je tréninková jednotka. Přitom je třeba dbát na návaznost obsahu jednotek. Úkoly každé tréninkové jednotky jsou odvozeny z úkolů příslušného období, a proto se mohou v programu výuky tréninkové jednotky v průběhu šestiměsíčního období od sebe lišit. Stavba tréninkové jednotky je různá na začátku, jiná uprostřed a jiná na konci výukového programu. Stavba tréninkové jednotky působí na děti komplexně a uplatňuje všechna fyziologická, psychologická a pedagogická hlediska (Choutka a Dovadil, 1991).

Celkový čas tréninkové jednotky v navrženém tréninkovém programu je 60 minut a jednotka je rozdělena dle Krále a kolektivu (2004) do 4 částí:

- **úvodní část** - velmi důležitá část hodiny, souvisí s etiketou karate, zahájení tréninku nástup karatistů, s nástupem související pozdrav (žáků s učitelem) v sedu na patách (seiza) a krátká meditace (mokuso), trenér obeznámí cvičence s obsahem tréninku, poskytne teoretické informace,
- **průpravná část** - tato část má zajistit příznivé předpoklady pro průběh celé tréninkové jednotky, tzn. připravit organismus i psychiku cvičence na následné zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky, zahřátí a příprava pohybového aparátu - rozcvičení, protažení, posilování, hry atd.,
- **hlavní část** - úkoly této části jsou velmi různorodé, neboť jsou závislé na průběhu výukového období, úrovni výkonnosti atd., tato část je velmi důležitá na nácvik a zdokonalování techniky karate, tato část je vyhrazena pro základní techniku karate, pro nácvik základní kata a základní formy kumite,

- **závěrečná část** - tato část zajišťuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidňování, zajišťuje návrat všech funkcí do normálního stavu, nástup a pozdrav (stejný jako v úvodu tréninku), teoretické informace, zhodnocení tréninku atd.).



Struktura a obsah tréninkových jednotek nemůže být stereotypní, neboť se pochopitelně mění s ohledem na věk, výkonnostní úroveň cvičenců a období tréninkového cyklu. Zejména u dětí je nutné zdůrazňovat ustálenou organizaci, počínaje nástupem, přes rozcvičení, až po závěrečné zhodnocení, avšak obsah musí být pestrý a přitažlivý. V počátcích cvičení karate nebývá problémem stereotypnost tréninku, jelikož se děti učí stále novým technikám. Poté, co se naučí všechny základní techniky, nastává však období stálého opakování, a tím může nastat problém, že trénink se stane stereotypním, a proto musíme cvičení technik odlehčit a zpříjemnit, nejlépe zábavnou formou například soutěží (Jakel, 1992) .

Záchrana nebo pomoc při nácviku karate není nutná, protože nehrozí žádné nebezpečí úrazu. U tréninku karate se nářadí nebo náčiní používá jen ojediněle, a to pouze tehdy, pokud slouží k doplňkovému cvičení nebo hram (např. míč, švihadlo). V karate využíváme lapy a boxovací pytel, avšak u dětí - začátečníků toto cvičení není časté, neboť nemají správně zvládnutou techniku úderů a mohlo by dojít ke zranění (Jakel, 1992). Vzhledem k hrozícímu riziku zranění se u dětí v náboru vyhýbáme také volnému zápasu.

2.5.3. Členění programu výuky karate

Šestiměsíční výukový program je rozdělen do tří částí (1. měsíc a 2.měsíc, 3. měsíc a 4. měsíc, 5. měsíc a 6. měsíc). V každé části se mění poměr složek tréninku (kondiční,

technické, teoretické a psychologické přípravy). Ke každému příslušnému období jsou přiloženy tréninkové jednotky (příloha A).

2.5.4. Úkoly příslušných období

2.5.4.1. Úkoly prvního období 1. měsíc a 2. měsíc

Úkoly kondiční přípravy pro první období:

- rozvoj všeobecných pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost a vytrvalost)

Úkoly teoretické přípravy pro první období:

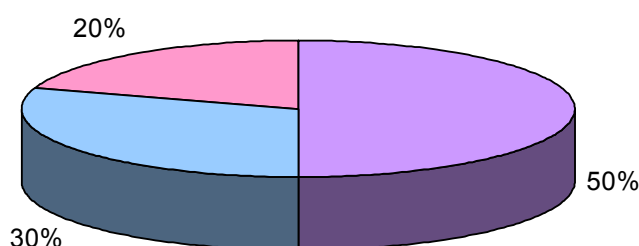
- podat základní informace o karate, historii karate a morálce v karate,
- naučit základy japonského názvosloví,
- naučit dechové a meditační cvičení, vysvětlit pojem kime a kiai,
- vysvětlit princip a účel vyučovaných technik.

Úkoly technické přípravy pro první období:

- nácvik úderových ploch,
- nácvik základních postojů (na místě i s přemísťováním),
- nácvik základních přímých úderů čoku-cuki (na místě), oi-cuki a gjaku-cuki (v pohybu), nácvik spodního krytu gedan-barai (na místě i s přemísťováním) a nácvik mawate.

Časové rozložení dle složek tréninku 1. měsíc a 2. měsíc tréninkového období

Kondiční příprava	30 min
Technická příprava	20 min
Teoretická příprava (taktická, psychologická)	10 min



2.5.4.2. Úkoly druhého období 3. měsíce a 4. měsíce

Úkoly kondiční přípravy pro druhé období:

- rozvoj všeobecných pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost a vytrvalost)

Úkoly technické přípravy pro druhé období:

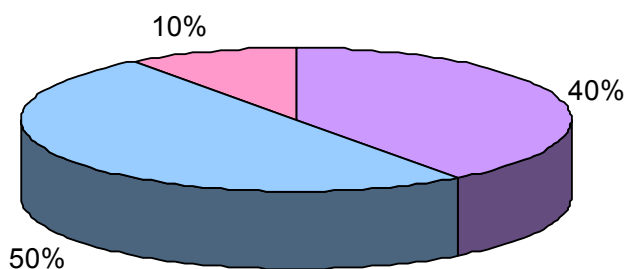
- výcvik naučených technik z předchozího období (postoje na místě i s přemísťováním, úder čoko-cuki na místě, oi-cuki a gjaku-cuki v zenkucu-dači, kryt gedan-barai, mawate),
- nácvik základní techniky krytů (age-uke, uči-uke, soto-uke, šutó-uke, na místě i s přemísťováním v postojích),
- nácvik základních kopů (joko-geri-kekomi, mae-geri, na místě, s přemísťováním v postojích),
- nácvik základní formy kumite (na místě a s přemísťováním v zenkucu-dači),
- nácvik základní kata Heian šodan.

Úkoly teoretické přípravy pro druhé období:

- vysvětlit účel a princip každé vyučované techniky,
- objasnit podstatu a význam cvičení kata a kumite.

Časové rozložení dle složek tréninku 3. měsíc a 4. měsíc tréninkového období

Kondiční příprava	25 min
Technická příprava	30 min
Teoretická příprava (taktická, psychologická)	5 min



2.5.4.3. Úkoly třetího období 5. měsíce a 6. měsíce

Úkoly kondiční přípravy pro třetí období:

- rozvoj všeobecných pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost a vytrvalost)

Úkoly teoretické přípravy pro třetí období

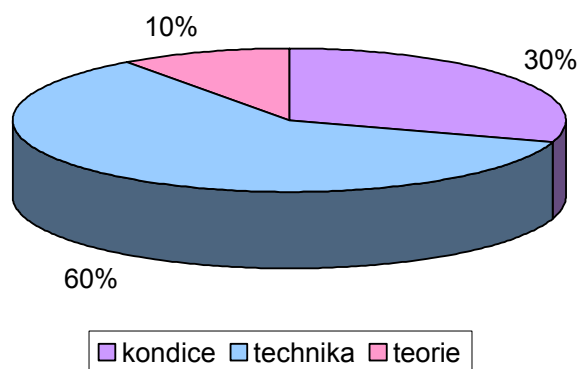
- poskytnout rady a doporučení jak se chovat na zkouškách technické vyspělosti,
- vysvětlit princip a účel nových vyučovaných technik.

Úkoly technické přípravy pro třetí období:

- výcvik naučených technik z předchozího období (přemísťování v postojích a přímé údery oi-cuki, gjaku-cuki, kryty soto-uke, uči-uke, age-uke, gedan-barai, šutó-uke) ,
- výcvik základních kopů (v postojích - mae-geri, joko-geri kekomi),
- výcvik základní formy kumite,
- výcvik základní kata Heian šodan,
- příprava na zkoušky technické vyspělosti (neustále opakovat dle zkušebního řádu přesné pořadí základních technik potřebné ke splnění zkoušek technické vyspělosti).

Časové rozložení dle složek tréninku 5. měsíc a 6. měsíc tréninkového období

Kondiční příprava	20 min
Technická příprava	35 min
Teoretická příprava (taktická, psychologická)	5 min



2.6. Složky tréninkového programu

2.6.1. Rozcvičení

Dle Křištofiče (2007) je nutné před každou pohybovou aktivitou připravit pohybový aparát na zátěž formou rozcvičení. Rozcvička by měla být pestrá a měla by obsahovat následující bloky:

1. **Rušná část** – každá rozcvička by měla obsahovat rušnou část, kdy se pozvolna zvyšuje srdeční frekvence, dochází k prokrvení a prohřátí vnitřních orgánů a svalové tkáně. K tomuto slouží různé druhy běhů a nebo je vhodné švihadlo.
2. **Mobilizační část** – mobilizování kloubních struktur krouživými a kyvadlovými pohyby bez výrazné silové podpory. Zpočátku pozvolna v malém rozsahu, který se postupně zvyšuje a zvyšuje se i rychlost pohybu. Mobilizace začíná od horních částí těla směrem k dolním částem těla, vynecháváme oblast krční páteře.
3. **Statický strečink** – protažení do citelného tahu s krátkými výdržemi (cca 8 s). Tato cvičení mají především budivý vliv, kdy se aktivizují svaly, šlachy a klouby.
4. **Dynamický strečink** – kontrolované švihové pohyby horních i dolních končetin s postupným zvětšováním rozsahu, popřípadě rychlosti. Součástí tohoto bloku by měly být nejen pohyby končetin, ale také celostní pohyby, do kterých je více zapojeno svalstvo trupu.
5. **Koordinační cviky** – pro tyto cviky je charakteristická současná, ale odlišná činnost končetin, kdy např. levá ruka dělá jiný pohyb než pravá a na to se musí jedinec soustředit.
6. **Zpevňovací část** – účelem zpevňovacích cvičení není posilování, ale stimulace způsobilosti zpevnit tělo jako celek. K tomuto účelu jsou vhodné krátké izometrické výdrže, kolébavé pohyby zpevněného těla v lehu na zádech nebo lokální pohyby určitého tělesného segmentu bez souhybů trupu.

Pro větší variabilitu rozcvičky, která je pro děti a mládež vhodná, zařazujeme do rozcvičení i pohybové hry. Rozcvičení nemusí být pokaždé stejné, je účelné střídat formy, aby se z něj nestal nudný stereotyp. Přesné složení rozcvičky a její příklady (příloha A tréninkové jednotky).

2.6.2. Strečink

Největší předpoklady pro rozvoj hybnosti kloubů spadají do dětství, proto je tedy nutné věnovat strečinku dětem velkou pozornost. Správný strečink je uvolněný, pozorný,

naprosto soustředěný, s dodržováním časových limitů. Je důležité dbát na to, aby protahování odpovídalo dětským možnostem. Během protahování by děti měly pociťovat uvolnění s pocity příjemnými, nikoli bolestivost (Teas, 1991). Postupem času plynule a citlivě zvětšujeme rozsah pohybu a prodlužujeme časový limit v setrvání v krajní poloze. Pro strečink byly zvoleny tyto metody dle Veltheho (1991):

Metoda opakovací – charakterem je adaptace svalů nebo skupin na protažení, a to několikerým opakováním jedné polohy – cviku. Provádí se pomalu, soustředěně a vždy při zařazení následující polohy se snažíme dosáhnout zvětšeného pohybového rozsahu opakovaného cviku. Jeden cvik opakujeme 3× - 5× s výdrží v krajní poloze 5 - 10s .

Metoda lehkého strečinku + pokračující protahování - nejprve se sval lehce protáhne 10-20s a poté až odezní napětí se přejde pomalu do krajní polohy, stále bez pocitu bolesti se setrvá dalších 20s.

Cviky na zvětšování protažení svalů a hybnosti kloubů dle Longy (2002) (příloha B). Protahování můžou děti provádět i ve dvojicích, kdy jeden druhému pomáhá lehkým tlakem k dosažení většího rozsahu pohybu, ale musíme dbát na bezpečnost, aby si děti neublížily příliš prudkým a silným zásahem.

2.6.3. Pohybové hry

Velmi důležitou složkou v tréninku dětí jsou pohybové hry. Vkládáním pohybových her do tréninkové jednotky se obsah výukové hodiny stane pro děti přitažlivějším a pestřejším (Jakel, 1992).

1. **míčové hry** – k vyloučení zranění je u dětí vhodné hrát míčové hry s molitanovým nebo s jakýmkoliv měkkým míčem, fotbal, vybíjená divoká, záchranka,
2. **honičky** – rybičky a rybáři, pavouci – honící je pavouk běhá po všech čtyřech ostatní normálně po dvou, koho chytí stane se pavoukem a taky chytá ostatní, na mrazíka – dva honící, koho chytí ten zkamení a vysvobodit ho mohou ostatní podlezením, přeskočením, oběhnutím, s určenou technikou karate např. ho přeskočí s kopem ve výskoku,
3. **družstva** – děti jsou rozděleny do družstev o stejném počtu a soutěží mezi sebou v běhu z přes tělocvičnu a zpět, běh je doplněn o jiná cvičení např.: žabáky, kotouly, sudy, kačáky, po čtyřech, raci atd.,
4. **hry na rozvoj rychlosti reakce a síly** – viz. kapitola obecná kondiční příprava.

2.6.4. Obecná kondiční příprava

V obecné kondiční přípravě rozvíjíme základní pohybové schopnosti, jako jsou síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost pomocí cvičení převzatých i z jiných sportovních odvětví. Tato cvičení zajišťují harmonický tělesný rozvoj cvičence a vytvářejí základ pro postupný růst speciálního výkonu, tj. účinných technik karate a jejich udržení po dlouhou dobu. čím kvalitnější kondiční přípravou cvičenec projde, tím více ho lze pak zatěžovat speciálními cvičeními (Král a kolektiv, 2004). Některá kondiční cvičení, zvláště herního či soutěžního charakteru viz. instruktážní DVD.

2.6.4.1. Síla

Síla je základem pro všechny uvedené pohybové schopnosti. Mimořádně důležitá je pro rozvoj výbušné síly a rychlosti v acyklických (neopakujících se) pohybech, tedy v činnostech typických pro situace v karate. Sílu je možné definovat jako schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor svalovou kontrakcí (Král a kolektiv, 2004).

V počátcích cvičení karate je důležité u dětí přiměřeně zatěžovat všechny hlavní svalové skupiny. Děti by měly především posilovat s váhou vlastního těla. Do jedné cvičební jednotky zařadit 5 - 6 cviků, a to v pořadí, aby maximálně dva po sobě následující cviky zatěžovaly jednu svalovou skupinu, maximálně 10 opakování po 2 sériích.

Výčet cviků rozvíjejících silové schopnosti dle Longy (2002):

- 1. cvičení na posilování dolních končetin** – různé druhy dřepů klasické, dřep-mae-geri, dřep s výskokem, kačáky, žabáky, žabáci odrazem z jedné nohy, různé druhy poskoků snožmo, na jedné noze, s otočením o 360°, přeskakování různých překážek např. lavičky nebo jiného cvičence,
- 2. cvičení na posilování horních končetin** – různé druhy kliků – dámské pánské, s širším postavením paží s užším postavením paží, kliky nebo výdrž v podporu ležmo na kloubech, trakaře ve dvojicích, údery do lapy, výdrž ve shybu na hrazdě,
- 3. cvičení na posílení břišních svalů** – sklapovačky, lehy-sedy klasické, s údery, s údery do lapy, přednožovat ve visu na žebřinách s nataženými nohama nebo skrčenými, tzv. „malování číslic“,
- 4. cvičení na posílení zádových svalů** – záklony a úklony v lehu na břicho, zanožovat ve visu na žebřinách čelem k žebřinám,

- 5. cvičení na posílení celého těla** – cvičení ve dvojicích - řeckořímský zápas, přecházení v postojích se zátěží – s druhým cvičencem na zádech, druhý cvičenec brání prvnímu cvičenci v přechodu v postoji pomocí pásku, který má první cvičenec okolo pasu, přetahovaná – dvojice stojí v bojovém postoji drží se za přední ruku a snaží se toho druhého vychýlit z rovnováhy, dvojice jsou v podporu ležmo čelem k sobě a snaží se jeden druhého shodit na zem,
- 6. cvičení s míčky** – cvičení ve dvojicích na posílení svalů pomocí tenisového míčku (příloha C).

2.6.4.2. Rychlost

Rychlost je schopnost provádět určité pohybové činnosti nebo řešit pohybové úkoly v nejkratším čase, a to do 20 vteřin. Je tedy příomou součástí technik v karate a jedním z nejdůležitějších faktorů účinnosti technik ve skutečném boji. Rychlost je geneticky určena a to asi z 70 – 80%, tzn. že určitý stupeň předpokladů jedinec dědí, a zbývajících přibližně 20% je možné výcvikem ovlivnit (Král a kolektiv, 2004).

V karate je důležité rozvíjet rychlost reakce. Jde o schopnost reagovat pohybem na určitý podnět. Je to velmi důležitá schopnost, protože reakční doba ovlivňuje výsledek pohybu, jeho rychlost. U dětí je osvědčené rozvíjet rychlost a rychlost reakce soutěžní formou.

Výčet cviků rozvíjející rychlostní schopnosti dle Longy (2002):

- 1. cvičení s míčky** - cvičení ve dvojicích na rozvoj rychlosti reakce pomocí tenisového míčku (příloha D),
- 2. cvičení ve dvojicích na rozvoj rychlosti reakce** – děti cvičí ve dvojicích jeden cvičenec má nastavenou dlaň a druhý se snaží plácnutím nebo s gjaku-cuki dlaň zasáhnout, dvojice stojí čelem k sobě jeden má před tělem spojené dlaně a druhý se snaží z výchozí pozice s rukama u pasu jeho dlaně zasáhnout plácnutím, dvojice stojí čelem k sobě v bojovém postoji a vzájemně se snaží šlápnout si lehce na nárt,
- 3. cvičení na rozvoj rychlosti** – děti ve dvojicích jsou rozděleny na aka (červený) a ao (modrý) dvojice má mezi sebou rozmezí 1m, startovní pozice jakákoliv (leh, dřep, sed atd.), na povel trenéra buď ao nebo aka se snaží jmenovaný druhého chytit, týmové soutěže – děti soutěží ve skupinách proti sobě ve sprintu, v člunkovém běhu apod.

2.6.4.3. Vytrvalost

Vytrvalostí rozumíme schopnost organismu odolávat únavě při dlouhotrvající pohybové činnosti. Vytrvalost se rozvíjí pouze tehdy, vyvolá-li tréninkové zatížení určitý stupeň únavy. Organismus se tomuto snaží přizpůsobit a postupně se adaptuje na vyšší zatížení. Vytrvalostní trénink tedy zvyšuje funkční kapacitu organismu a tím je základem pro schopnost organismu dlouhodobě odolávat únavě a tím absolvovat dlouhotrvající trénink karate (Teas, 1991).

Výčet cvičení rozvíjející vytrvalostní schopnosti dle Tease (1991):

1. **běh úseků** - v tělocvičně běh 10 úseků v délce 10 – 15 metrů, běh 10 -15 metrů maximální rychlostí, doběhnutí a obrát, klus zpět, celkově opakovat 10×, člunkový běh,
2. **základní technika** - opakované provádění technik a jejich kombinací, doba cvičení 2 min po 3 - 5 opakování,
3. **základní kata** - opakované provádění kata Heian šodan, doba cvičení 2 min po 3 - 5 opakování.

2.6.4.4. Obratnost

K úspěšnému zvládnutí bojových situací by měl karatista umět používat velké množství složitých pohybových činností v proměnlivých podmínkách boje. Obratnost v karate proto obvykle rozumíme schopnost lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby a přizpůsobovat je měnícím se podmínkám. Je to výsledek vrozených a získaných koordinačních schopností, jako jsou např. prostorové orientační schopnosti, reakční schopnosti, rytmické schopnosti, schopnosti vnímání pohybu, ale i reflexní pohyby sloužící k obnovení rovnováhy při její poruše (rovnovážná schopnost). Na obecné úrovni rozvíjíme obratnost častým obměňováním pohybových dovedností, hlavně těch, které mají složitou strukturu. K tomu používáme cvičení, která jsou náročná na koordinaci a nejčastěji zařazována do úvodní a průpravné části tréninkové jednotky (Král a kolektiv, 2004).

Výčet cviků na rozvoj obratnosti dle Krále a kolektivu (2004):

1. **cvičení spojená s nervosvalovou koordinací** - za poklusu jednoduché obraty, poskoky, výskoky s obraty, starty, za poklusu na signál (písknutí tlesknutí) změna směru, výskok, dřep,
2. **akrobatická cvičení** - různé druhy kotoulů, stoj na rukou, přemet stranou, skoky na trampolíně,

3. **cvičení rovnovážných postojů** - stoj ve výponu na jedné noze, na vnější straně chodidla, přeběh převrácené položené lavičky, holubička – stoj na jedné noze předklon a vzpažit, udržení kopů – výdrž v mae-geri a v kekomi,
4. **překážkové dráhy** - překážkové dráhy jsou velmi oblíbeným prostředkem rozvoje obratnosti, na nichž střídáme různé pohybové úkoly.

2.6.4.5. Pohyblivost

Pohyblivost je možné charakterizovat jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Na úrovni rozvoje pohyblivosti v karate závisí využití ostatních pohybových schopností, zvláště rychlosti a obratnosti a samozřejmě i technické dokonalosti technik karate (Král a kolektiv, 2004). Nejúčinnějším protahovacím cvičením je již zmíněný strečink (příloha B).

2.6.5. Technická příprava

V technické přípravě dochází k osvojení širokého komplexu technik karate, které se uskutečňují ve dvou rovinách. Nejprve jde o osvojení si sportovní dovednosti a její stabilitu a zdokonalení a následuje získání příslušné proměnlivosti těchto dovedností (Král a kolektiv, 2004). Navržený tréninkový program se zabývá malou částí techniky karate stylu Šotoka-rjú, která je potřebná pro zvládnutí zkoušek technické vyspělosti na technický stupeň 8. kyu – bílý pás. Charakteristika a metodika základní techniky, základního kumite a kata heian šodan viz. instruktážní DVD.

2.6.5.1. Základní technika – kihon

Základní technika karate se probírá hned na začátku a je i konečným technickým cílem karate. Žáci se mohou snadno naučit provádět tyto základní pohyby v době o málo delší než dva měsíce, ale dosažení jejich dokonalého provedení může být i nemožné. Z tohoto důvodu musí žáci cvičit pravidelně s nejvyšším soustředěním úsilí při provádění každého pohybu. Přesto praxí nelze dosáhnout požadovaného cíle, pokud je technika prováděna nesprávně. Jedině tehdy, budou-li žáci se žáci učit technikám na vědecké bázi pod dohledem instruktora se systematickým a správně zpracovaným tréninkovým systémem, bude jejich úsilí korunováno úspěchem (Nakayama, 1994). Základní technika karate zahrnuje údery, kryty, kopy a postoje. V práci je uvedena základní technika potřebná pro zvládnutí zkoušek technické vyspělosti na 8. kyu bílý pás.

Dělení vybraných základních technik karate dle Krále a kolektivu (2004):

Kihon (základní technika)

- dači waza (technika postojů)
 - statické (přípravné, přirozené) postoje
 - heisoku-dači - musubi-dači
 - heiko-dači - hačiči-dači
 - dynamické (výcvikové, klasické bojové) postoje
 - zenkucu-dači - kokucu-dači - kiba-dači
- džosi waza (technika paží)
 - kogeiki waza (útočná technika paží)
 - cuki waza (technika úderů)
 - čoku-cuki - oi-cuki - gjaku –cuki
 - uke waza (obránná technika paží)
 - age-uke - gedan-barai - uči-uke
 - soto-uke - šutó-uke
- kaši waza (technika nohou)
 - keri waza (technika kopů) - mae-geri - joko-geri-kekomi

Metodické pokyny

Charakteristika a postup při výcviku viz. instruktážní DVD.

Průpravná cvičení

Průpravná cvičení pro nácvik postojů a jejich přemístování dle Nakayamy (2003):

- **nácvik postojů na místě** – nácvik pomocí vyznačeného či vylepeného kříže na podlaze pro lepší orientaci postavení chodidel při provádění postojů do všech stran,
- **nácvik přemístování v postojích** – nácvik pomocí vyznačené či vylepené dlouhé čáry na podlaze pro lepší orientaci postavení chodidel v postojích,

Průpravná cvičení pro nácvik kopů dle Longy (2002)

- **nácvik kopů na místě** – cvičení ve dvojicích – jeden z dvojice provede podpor klečmo „kozu“ a druhý se postaví těsně k jeho boku čelem a provádí mae-geri, postaví se bokem provádí kekomi, děti jsou donuceny díky překážce zvednout koleno při náprahu,

Průpravná cvičení pro nácvik krytů:

- **fáze** – všechny kryty učit na dvě fáze – nápřah a dokončení krytu,
- **jablíčko** – děti si lépe uvědomí nápřah, když se jim vysvětlí, že si musí pro něco „sáhnout“ (nápřahovou rukou) pro malé děti je vhodné jablíčko, větším dětem vysvětlujeme už přesný důvod nápřahu.
- **nácvik úderových pás**em – určit tři pásma – džodan, čudan a gedan, děti provádí čoko-cuki na pásma, které trenér vysloví,
- **hra pro zapamatování technik** – děti leží na břiše mají zavřené oči, trenér vysloví techniku nebo kombinaci max. tří technik a na určený povel (tlesknutí, písknutí) děti musí vstát a techniku provést stále se zavřenýma očima, kdo provede chybnou techniku provádí 5 dřepů i ten co začal provádět techniku na jiný signál, kterým trenér žáky úmyslně mate.

2.6.5.2. Základní kumite - gohon kumite

Jde o nejjednodušší formu cvičení ve dvojicích. Útočník má určeny způsoby a pásma útoku, obránce má určen způsob obrany s protiakcí. Pásma na protiakci má volné. Akce se opakuje pětkrát za sebou, teprve při posledním opakování obránce doplní obranu protiútokem a výkřikem (kiai). Po dobu cvičení zůstávají oba karatisté v určeném postoji (Král kolektiv, 2004). Celé schéma průběhu gohon – kumite (příloha E).

Metodické pokyny

Při vedení všech technik je horní část těla držena vzpřímeně, svalstvo břicha zpevněné. Techniky jsou prováděny maximální rychlostí. Útok je veden s představou „projít skrz cíl“. Do obranných i útočných technik je nutné vždy zapojovat rotaci boků a těla, boky jsou drženy nízko (Nakayama, 2003).

Postup při výcviku

Cvičenci stojí čelem proti sobě v přirozeném postoji (musubi-dači) a dívají se navzájem do očí. Na povel „připravte se“ (ioi) se vzájemně ukloní. Na povel „bojujte“ (hadžime) zakročí útočník pravou nohou do útočného postoje (zenkucu-dači) se spodním krytem (gedan-barai), obránce zůstává v původním postoji. Trenér zahájí cvičení počítáním. Útočník zahájí útok oi-cuki džodan, obránce zakročením pravé nohy do zenkucu-dači provádí obranu age-uke. Útočník po přemístění vpřed provádí oi-cuki džodan levou rukou, obránce provádí obranu age-uke pravou rukou. To samé provedou

cvičenci ještě třikrát až při poslední obraně provede obránce age-uke spolu s protiútokem gjaku-cuki pravou s kiai (výkřik). Všechny techniky jsou prováděny se zpevněním na konci techniky spolu s výdechem (kime). Ten samý postup použijeme i při výcviku útoku na střední pásmo s oi-cuki čudan a obranou s krytem soto-uke (Král kolektiv, 2004).

Průpravná cvičení

Dříve, než-li se přejde k ke konečné podobě gohon-kumite je u dětí vhodné zařadit tyto průpravná cvičení dle Jakheleho (1992):

- **cvičení ve dvojicích pouze technika paží na místě** – cvičení práce paží namísto v základním mírně rozkročeném postoji (hačiči-dači), děti si lépe uvědomí práci paží a potřebnou vzdálenost,
- **cvičení ve dvojicích pouze technika postojů s přemísťováním** – cvičení s vyřazením techniky paží – ruce jsou v bok, děti si lépe uvědomí práci nohou v přemísťování v postoji,
- **cvičení ve dvojicích provádění jedné akce** – provádění jen jedné akce-jeden útok jedna obrana a opět zaujmout výchozí postavení,
- **střídání útoku** – střídání jednotlivých útoků oi-cuki džodan a oi-cuki-čudan následně nato vhodná obrana age-uke a soto-uke, útočník předem vybraný útok ohlásí, aby obránce mohl snadněji reagovat.

2.6.5.3. Základní kata – Heian šodan

Základní techniky karate (kryty, údery, seky a kopy) jsou v určité logické návaznosti obsaženy v soustavě formálního cvičení kata. Od dávných dob jsou kata základem znalosti karate. Provedení každé kata, tj. pohybu nohou po podlaze, probíhá podle přesně určené choreografie a po předepsané trase (embusen). Kata jsou ideální formou k protřénování celého těla, jelikož zahrnují všechny prvky a pohyby, jež jsou základem takového cvičení (Nakayama, 2003). Kata Heian šodan je první základní katou, celé schéma (příloha F).

Metodické pokyny

Dle Šebeje a Klementise (1982) při učení kata je možné odlišit jednotlivé fáze či stádia, kterými cvičenec prochází na cestě k dokonalosti:

1. **fáze** – fáze učení se následných pohybů v kata, vlastní seznamování s technikou a průběhem kata,
2. **fáze** – fáze korekce detailních chyb v kata a zároveň fáze získávání správného rytmu cvičení,
3. **fáze** – fáze technického zdokonalování a postupné automatizace průběhu kata,
4. **fáze** – fáze vlastního cvičení kata, kdy vnitřní prožívání cvičení kata je osvobozené od technických detailů.

Postup při výcviku

Dříve, než cvičenec přistoupí k samotnému nácviku kata, je nutné, aby zvládl základní techniku kihon, která je v dané katě obsažena. Jednotlivé základní techniky je proto nutné cvičit samostatně namísto formou kihon a v chůzi v postojích. Dalším krokem je nácvik jednotlivých kombinací technik a sekvencí kata. Možností je i rozdělení kata do několika částí procvičujících samostatně. V počátcích cvičení kata je velmi důležité zafixování způsobu dýchání (kime) popřípadě kiai (bojový výkřik). Do náplně znalostí nácviku kata je i vysvětlení a pochopení významu jednotlivých technik a jejich kombinací (aplikace kata – bunkai). Důležitou součástí je i vysvětlení úvodu a závěru kata (zanšin), přetrvávající pozornost před a po dokončení cvičení (Král kolektiv, 2004).

Průpravná cvičení

Dříve, než-li se přejde k konečné podobě kata Heian šodan je u dětí vhodné zařadit tyto průpravná cvičení dle Krále a kolektivu (2004) a Jakheleho (1992):

- **Askieriho cvičení** - cvičení pro rozvoj výbušnosti technik v kata (příloha G),
- **pouze práce nohou** - celé schéma (embusen) kata procvičit s vyřazením práce paží – ruce jsou v bok, děti si lépe uvědomí práci nohou v postojích a v přemísťování,
- **nácvik obrátek** - procvičování obrátů obsažených v kata na místě a na obě nohy, děti si lépe uvědomí pohyb celého těla při obrátkách, nejprve procvičujeme pouze pohyb nohou ruce v bok a poté přidáme i techniku paží,
- **nácvik jednotlivých sekvencí kata** – nácvik obtížnějších sekvencí kata samostatně, děti pak lépe při nácviku celé kata pochopí její průběh,

- **bunkai** – aplikace kata, nácvik významu technik v kata ve trojicích, útočníci a obránce se střídají,
- **průpravné hry pro zdokonalení kata**
 - děti musejí skončit cvičení kata na stejném místě na jakém cvičit začaly,
 - děti cvičí kata se zavřenýma očima,
 - děti leží na zemi na břiše a mají zavřené oči, trenér určí kombinaci technik obsažených v kata (např. třetí, čtvrtou a pátou techniku kata) a děti musí na určený zvukový povel trenéra (např. tlesknutí, písknutí) vstát a kombinaci provést, trenér děti může úmyslně mást změnou určeného povelu.

ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE

3. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

3.1. Cíl a úkoly práce

Cíl práce

Cílem práce je navrhnout a vyhodnotit tréninkový program výuky vybraných technik karate, který by měl u vybraných skupin dětí za určitou dobu zvýšit úroveň technické i fyzické zdatnosti.

Úkoly práce

1. teoretické zpracování problematiky
2. navrhnutí a vytvoření výukového programu
3. určit experimentální a kontrolní skupiny
4. provést první testování pomocí testové baterie Eurofit
5. realizovat vytvořený program výuky karate
6. provést druhé testování pomocí testové baterie Eurofit
7. zaznamenat výsledky zkoušky technické vyspělosti
8. porovnat a vyhodnotit výsledky

3.2. Základní výzkumné otázky a hypotézy

Otázka č. 1

Dosáhnou experimentální skupiny po absolvování navrženého tréninkového programu karate lepších výsledků 10% v technické připravenosti než kontrolní skupiny?

Výsledky experimentálních skupin oproti kontrolním budou posuzovány jako významné, když budou lepší o 10% a více.

Hypotéza č. 1

Předpokládáme, že po absolvování tréninkového programu karate dojde u experimentálních skupin k lepší technické připravenosti než u kontrolních skupin přibližně o 10%.

Otázka č. 2

Dosáhnou experimentální skupiny po absolvování navrženého tréninkového programu karate vyšší míry zlepšení ve výsledcích testové baterie Eurofit než kontrolní skupiny?

Statisticky významné budou výsledky, kde nastane zlepšení o 0,1.

Hypotéza č. 2

Předpokládáme, že po absolvování tréninkového programu karate nebudou u experimentálních skupin výrazné odchylky v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit než u kontrolních skupin, a to z důvodu obecného nárůstu výkonnosti při zahájení sportovních aktivit.

Zdůvodnění hypotéz

Předpokládáme, že navržený tréninkový program karate je funkční a použitelný pro výuku dětí a mládeže. Zároveň může být informací pro studenty zabývající se karate a nebo pro začínající karatisty.

3.3. Metodika výzkumu

3.3.1. Výzkumný soubor

Do projektu byly zařazeny děti (začátečníci v karate) od 8 do 12 let.

- experimentální skupiny: 2 skupiny (1 skupina čítá přibližně 25 dětí) tyto skupiny absolvovaly navržený tréninkový program.
- kontrolní skupiny: 3 skupiny (1 skupina čítá přibližně 20 dětí) tyto skupiny absolvovaly jiný tréninkový program.

Celkem se výzkumu zúčastnilo přibližně 100 dětí přijatých do náboru karate. Pro výzkum bylo osloveno 5 jihočeských oddílů karate: 2 výzkumné skupiny jsou z lokality České Budějovice-město, 1 skupina z lokality České Budějovice-Hluboká nad Vltavou, 1 skupina z lokality Písek-město, 1 skupina z lokality Jindřichův Hradec-město.

3.3.2. Organizace výzkumu

Výzkum probíhal po dobu 6 měsíců v pěti vybraných jihočeských oddílech karate. Navržený tréninkový program probíhal po dobu výzkumu ve dvou předem vybraných oddílech karate (2 experimentální skupiny). V dalších třech oddílech karate (3 kontrolní

skupiny) zůstali u běžného výukového plánu. V rámci výzkumu byla hodnocena fyzická kondice a technická úroveň dětí zařazených do projektu. Technická úroveň byla zjištěna na konci tréninkového programu pomocí zkoušek technické vyspělosti dle řádu ČSKe doplněným o kritéria hodnocení techniky. Tělesná kondice byla zjištěna pomocí zvolené testové baterie Eurofit test. Plán byl paralelní tzn., že na začátku tréninkového programu bylo provedeno měření všech skupin (experimentálních i kontrolních). Po skončení půlročního tréninkového programu bylo opakováno stejné měření všech skupin jako na začátku. Výukový program karate i testování a měření probíhali v tělocvičnách již zmíněných oddílů karate.

3.3.3. Metody výzkumu a získání dat

Výzkum byl proveden metodou testování a měření experimentálních i kontrolních skupin. Dále byla použita metoda dotazníku.

3.3.3.1. Zkušební řád ČSKe (schválen 2003)

Pro zjištění technické úrovně byl použit zkušební řád karate stylu šotokan-rju výkonnostní úrovně 8. kyu bílý pás (příloha 1). Zkušební řád byl naposledy schválen radou Českého Svazu Karate v roce 2003. Oficiální zkoušky technické připravenosti proběhly koncem dubna a zkušební komise byla složena ze 3 zkušebních komisařů.

Pomocí zkušebního řádu jsme získali ucelený přehled o výsledcích zkoušek technické připravenosti, o úspěšnosti či neúspěšnosti dětí zařazených do výzkumu. Zkušební řád obsahuje 3 části: základní technika, kata Heian Šodan a gohon kumite. Všechny tři části musejí být splněny, aby zkouška byla úspěšná a 8. kyu bylo uděleno.

Ve výzkumu se hodnotily tyto komponenty:

- 1. Celková úspěšnost u zkoušek technické vyspělosti.**
- 2. Zvládnutí kata Heian Šodan.**
- 3. Zvládnutí gohon kumite.**

3.3.3.2. Kritéria posuzování kvality techniky

V rámci výzkumu byl zkušební řád doplněn o vybraná kritéria posuzování kvality techniky, která byla použita ke zjištění technické připravenosti dětí zařazených do výzkumu. Kritéria nebyla podmínkou pro splnění zkoušky technické vyspělosti.

Kritéria posuzování byla zaznamenávána a hodnocena zkušebním komisařem na oficiálních zkouškách technické vyspělosti.

Přehled kritérií:

1. Hodnocení techniky postojů:

- zvedání těžiště – zde bylo posuzováno správné držení těžiště, těžiště se v přemísťování v postojích nesmělo zvedat,
- postavení a práce chodidel – zde se hodnotilo správné postavení a práce chodidel při přemísťování v postojích, chybou je např. pata zadní nohy v zenkucu-dači nad zemí, příliš vytočené chodidlo zadní nohy v zenkucu-dači, chodidlo přední nohy v kokucu-dači není rovně, chodidla v kiba-dači nejsou rovně,

2. Hodnocení techniky horních končetin:

- hikite – zde bylo posuzováno správné držení hikite, muselo být dostatečné přitažení pěstí k boku hřbetem ruky k zemi, loket nesměl být vytočen ven,
- rotace předloktí a náprahy – zde se hodnotily správné náprahy při krytech, chybou bylo neprovedení náprahu a nesprávná rotace v dokončení krytu,

3. Hodnocení techniky kopů:

- stabilita – zde byla posuzována stabilita při provádění kopů, chybou bylo vychýlení těla, přepadávání apod.,
- náprahy – zde se hodnotily náprahy při provádění kopů, při mae-geri dostatečné přitažení kolene k tělu, to samé při joko-geri-kekomi.

3.3.3.3. Eurofit test pro mládež

Testová baterie Eurofit test od Pekka a Tuxworth (1997) byla použita pro zjištění všeobecné tělesné kondice testovaných skupin. Stručný popis Eurofit testu (příloha 2).

Charakteristika Eurofit testu pro mládež

Eurofit pro mládež je testová baterie sestavená k hodnocení tzv. zdravotních komponent tělesné zdatnosti. Jejím základním úkolem je podporovat zdraví, funkční kapacitu a kondici jednotlivců i celé populace.

Účel

Eurofit pro mládež je sestaven za účelem:

- hodnocení úrovně zdatnosti jedinců, komunit, podskupin a skupin populace,
- hodnocení úrovně zdatnosti a srovnávání se standardními populačními normami, spolu s možností jejich ověřování,
- poskytování informací k provádění tělesné aktivity podporující zdraví a zdatnost.

Složky Eurofit testu pro mládež

Východisko tvoří vzájemné vztahy mezi tělesnou aktivitou, zdatností a dobrým zdravotním stavem. Hlavní komponenty tělesné zdatnosti uvažované pro mládež jsou tyto:

- aerobní zdatnost (člunkový běh 10x5m),
- svalově kosterní zdatnost (leh-sed, skok do dálky z místa, výdrž ve shybu, síla stisku ruky),
- motorická zdatnost (rovnováhový test, talířový tapping),
- kloubní pohyblivost (hloubka předklonu v sedu).

Člunkový běh

Hodnocení běžecké rychlosti se změnami směru.

Leh-sed opakovaně

Hodnocení vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

Skok do daleký z místa

Hodnocení délky horizontálního skoku s ohledem na explozivně silovou schopnost dolních končetin spolu s koordinací.

Výdrž ve shybu

Hodnocení staticko silové vytrvalostní schopnosti paží a pletence ramenního.

Test síly stisku ruky (ruční dynamometrie)

Hodnocení maximální-staticko silové schopnosti síly stisku ruky.

Rovnováhový test – “plameňák“

Hodnocení celkové rovnováhové schopnosti – zvláště statické rovnováhy.

Talířový tapping

Hodnocení frekvenční rychlosti horních končetin ve vymezeném pohybovém úkolu.

Hloubka předklonu v sedu

Hodnocení pohyblivosti páteře a kyčelního kloubu a svalové pružnosti bedrokyčlostehenních flexorů.

3.3.3.4. Dotazník pro děti zařazené do výzkumu

Dotazník (příloha 3) obsahuje tři otevřené otázky ohledně sportovních aktivit dítěte, dále jednoduché pokyny k vyplnění a poděkování za spolupráci. Výsledkem by měl být přehled o jiných sportovních aktivitách dítěte. Výsledky budou brány jako významné, když překročí 50%. Dotazník je tedy jakousi doplňující částí k výzkumu.

Otázka č.1:

Kolik hodin (1 hodina = 45 minut) týdně máš tělesnou výchovu ve škole?

Otázka zjišťuje počet hodin tělesné výchovy v týdnu povinné školní docházky.

Otázka č.2:

Věnuješ se pravidelně ve svém volném čase jinému sportu kromě karate?

Otázka zjišťuje, jestli dítě chodí pravidelně na jiný sport.

Otázka č. 3:

Sportuješ ve svém volném čase s rodiči?

Otázka zjišťuje, zda-li se dítě věnuje sportovním aktivitám s rodiči.

3.3.4. Analýza dat

Z výsledků zkoušek technické vyspělosti byly vytvořeny tabulky na PC v programu Microsoft Word popř. Excel, které byly jednoduše vyhodnoceny – seznam výsledků udělení 8. kyu a splnění daných kritérií byly uspořádány do grafů a vyjádřeny v procentech. Výsledky obou skupin byly porovnány.

Všechny naměřené údaje z testu Eurofit test byly zpracovány do tabulek na PC v programu Microsoft Excel a poté statisticky vyhodnoceny a vytvořeny grafy. Výsledky jednotlivých měření mi pomohl statisticky zpracovat MUDr. Martin Chada, Ph.D. působící v Německu (Klinik mit Poliklinik für Kinder und Jugendliche Universitätsklinikum Erlangen) a který definoval svůj postup zpracování výsledků testů takto: „Popis statistiky: Pro záznam, zpracování a analýzu dat byly použity Microsoft ACCESS®, Microsoft EXCEL® a Graph Pad PRISM®. Jednotlivá data byla vyjadřovaná jako průměr \pm střední chyba průměru (směrodatná chyba). Po ověření gaussovske distribuce získaných dat byl ke statistickému hodnocení použit párový *t*-test pro závislá data k posouzení významnosti časového rozdílu jednotlivých vyšetřovaných skupin. Pro neparametrická data byl použit Wilcoxonův párový test. Pro statistické hodnocení výsledku testu mezi vyšetřovanými skupinami byl použit v případě gaussovske distribuce pro parametrická data nepárový *t*-test a pro neparametrická data Mann-Whitney test. Hodnota *p* menší než 0,05 byla považována za statisticky významnou.“

Výsledné srovnání obou skupin mi pomohl statisticky zpracovat Mgr. Roman Biskup (Zemědělská fakulta JČU), který definoval svůj postup zpracování výsledků testů takto: „Popis statistiky: Pro záznam, zpracování a analýzu dat byly použity Microsoft ACCESS®, Microsoft EXCEL® a Statistica 6.0®. Z měření před a po byl vypočten absolutní rozdíl (tj. jen míra zlepšení respektive zhoršení). Pomocí Mann-Whitney testu byla posuzována statistická významnost míry zlepšení experimentální skupiny oproti kontrolní. Data nebyla znova vizualizována, byla posuzována jen gassovská distribuce. Jelikož nebyla splněna ani u jednoho ze vzorků byl pro další analýzu zvolen právě již zmíněný Mann-Whitney testu. Hodnota *p* menší než 0,05 byla považována za statisticky významnou“.

Z výsledků získaných pomocí dotazníku byly vytvořeny jednoduché diagramy vyjádřené v procentech a poté byly porovnány.

3.3.5. Omezení

Tréninky a testování z časových a prostorových důvodů byly prováděny v předem vybraných oddílech karate a jejich tělocvičnách. Výzkum byl ovlivněn dvěma faktory: vnějšími vlivy (teplota prostředí, technické podmínky, osvětlení, nálada testovaných osob, tělesná únava, stres atd.) a chybami měření. Ty mohly nastat při nezkušenosti osoby, která měření prováděla. Měření jsem prováděla osobně s pomocí ostatních přítomných trenérů oddílů karate.

3.3.6. Ekonomická rozvaha výzkumu

- Materiální vybavení: stopky, měřicí pásmo, kalibrovaný ruční dynamometr - vypůjčený, psací potřeby, záznamový arch, ostatní vybavení potřebné k testování použiji z vybavení tělocvičen.
- Dotazník – $100 \times 1,5 \text{ Kč} = 150 \text{ Kč}$.
- Video kamera potřebná k natočení DVD - vypůjčená, počítač ke zpracování DP a DVD – vlastní.
- Přístup do knihoven

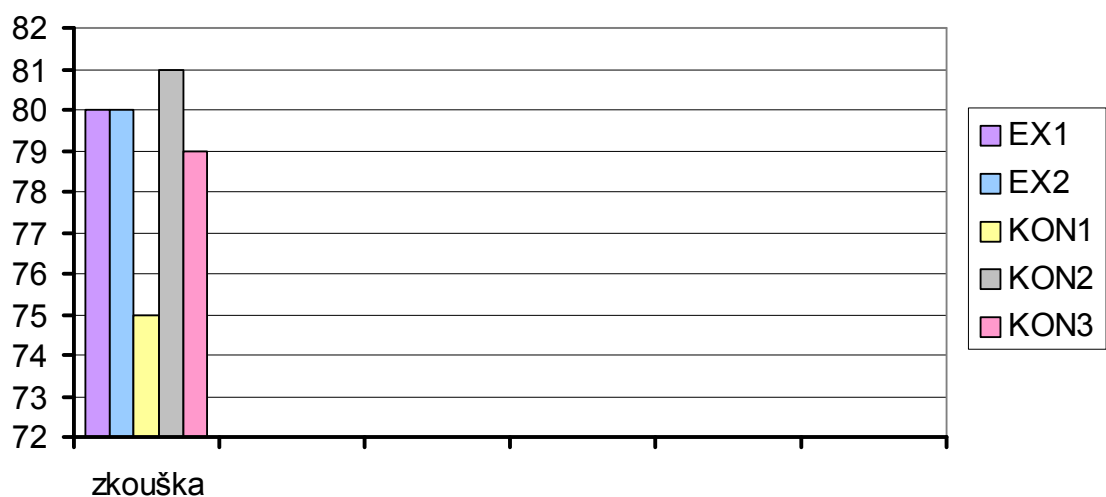
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU

4.1. Výsledky technické připravenosti

Jmenný seznam a přehledné tabulky s výsledky hodnocení zkoušky technické vyspělosti a kritérií hodnocení techniky viz. (příloha 4).

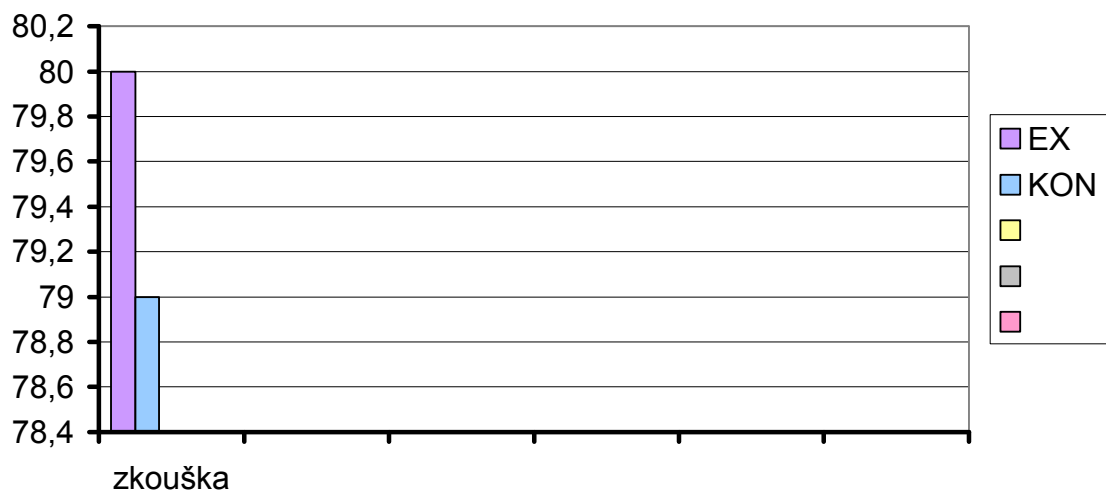
Hodnocení úspěšnosti zkoušky technické vyspělosti

ÚSPĚŠNOST U ZKOUŠKY	
experimentální skupina 1	80%
experimentální skupina 2	80%
kontrolní skupina 1	75%
kontrolní skupina 2	81%
kontrolní skupina 3	79%



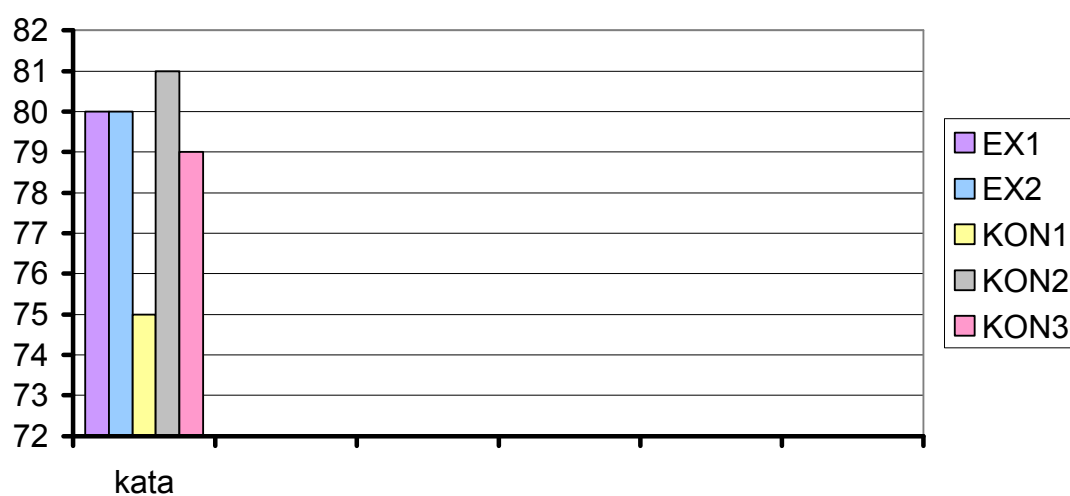
Celkové hodnocení úspěšnosti zkoušky technické vyspělosti
sloučení skupin

ÚSPĚŠNOST U ZKOUŠKY	
experimentální skupina	80%
kontrolní skupina	79%



Hodnocení kata Heian šodan

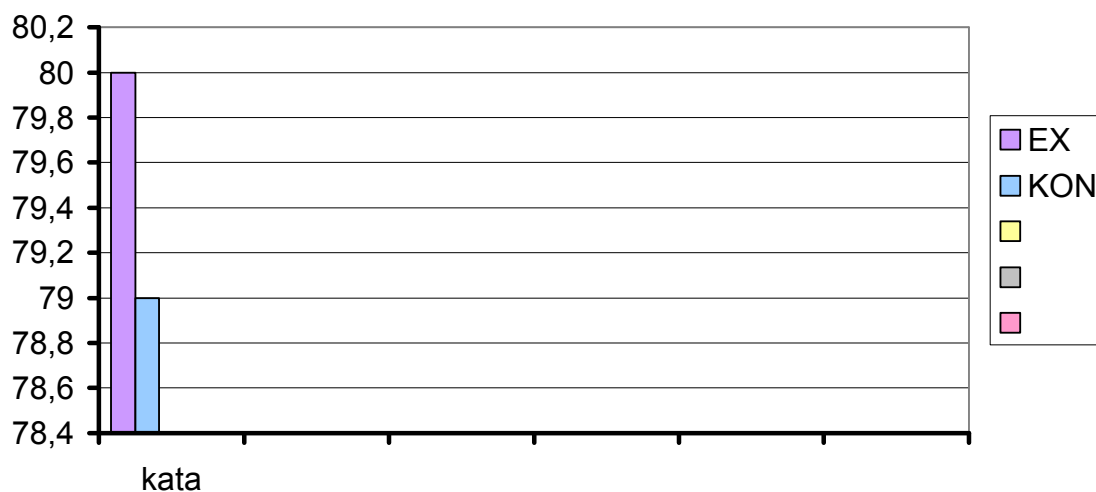
ZVLÁDNUTÍ KATA	
experimentální skupina 1	80%
experimentální skupina 2	80%
kontrolní skupina 1	75%
kontrolní skupina 2	81%
kontrolní skupina 3	79%



Celkové hodnocení kata Heian šodan

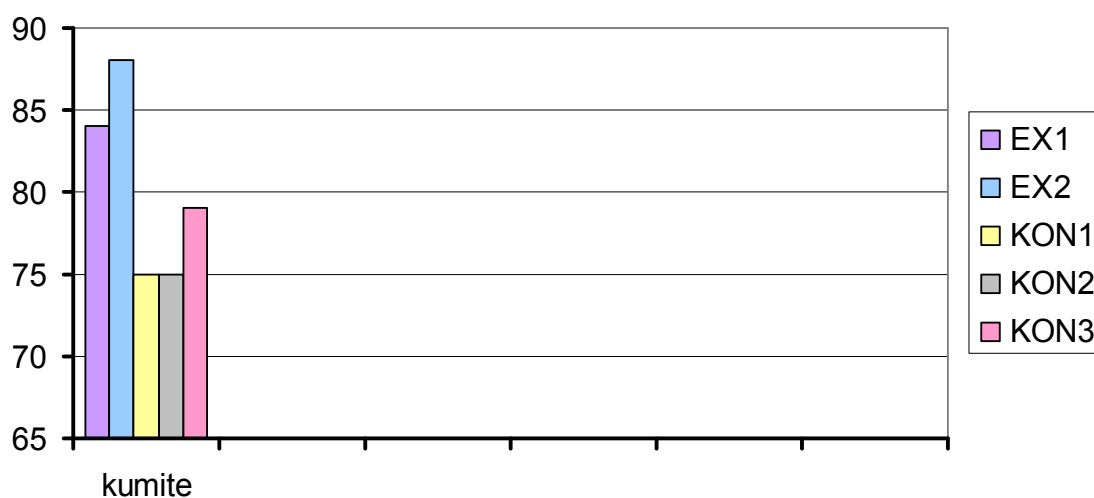
sloučení skupin

ZVLÁDNUTÍ KATA	
experimentální skupina	80%
kontrolní skupina	79%



Hodnocení základního kumite – gohon kumite

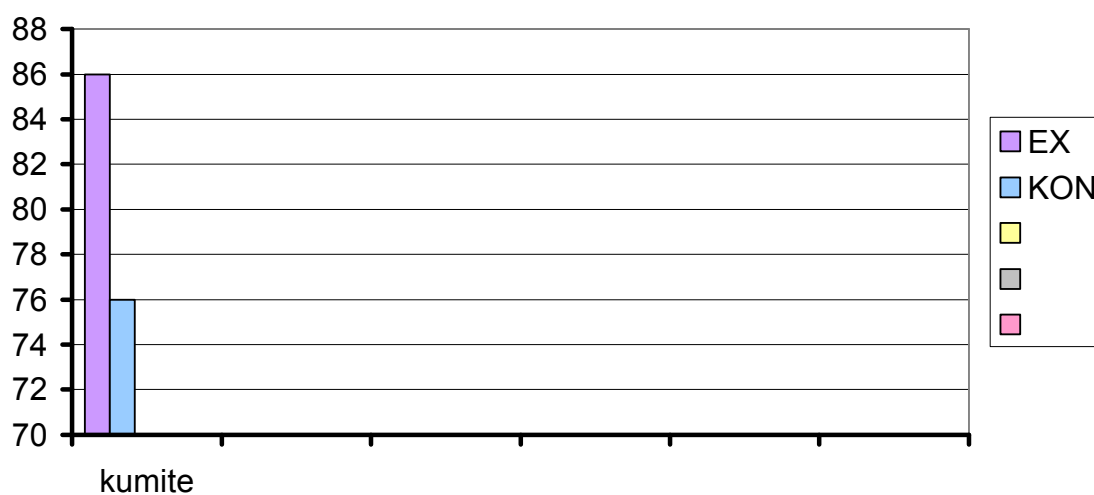
ZVLÁDNUTÍ GOHON KUMITE	
experimentální skupina 1	84%
experimentální skupina 2	88%
kontrolní skupina 1	75%
kontrolní skupina 2	75%
kontrolní skupina 3	79%



Celkové hodnocení základního kumite – gohon kumite

sloučení skupin

ZVLÁDNUTÍ GOHON KUMITE	
experimentální skupina	86%
kontrolní skupina	76%



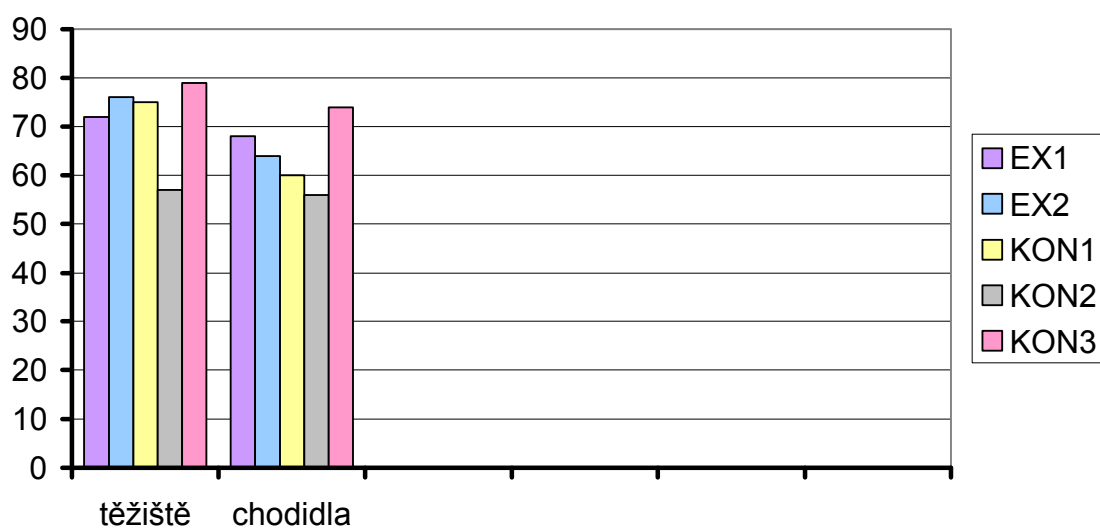
Hodnocení techniky postojů

1.) zvedání těžiště

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚŽIŠTĚ	
experimentální skupina 1	72%
experimentální skupina 2	76%
kontrolní skupina 1	75%
kontrolní skupina 2	57%
kontrolní skupina 3	79%

2.) postavení a práce chodidel

SPRÁVNÉ POSTAVENÍ A PRÁCE CHODIDEL	
experimentální skupina 1	68%
experimentální skupina 2	64%
kontrolní skupina 1	60%
kontrolní skupina 2	56%
kontrolní skupina 3	74%



Celkové hodnocení techniky postojů

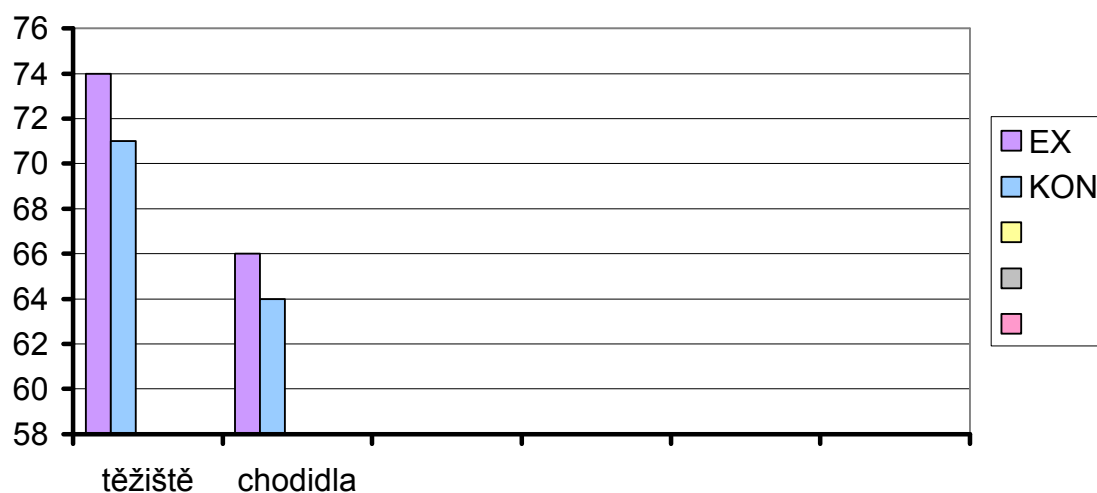
sloučení skupin

1.) zvedání těžiště:

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚŽIŠTĚ	
experimentální skupina	74%
kontrolní skupina	71%

2.) postavení a práce chodidel:

SPRÁVNÉ POSTAVENÍ A PRÁCE CHODIDEL	
experimentální skupina	66%
kontrolní skupina	64%



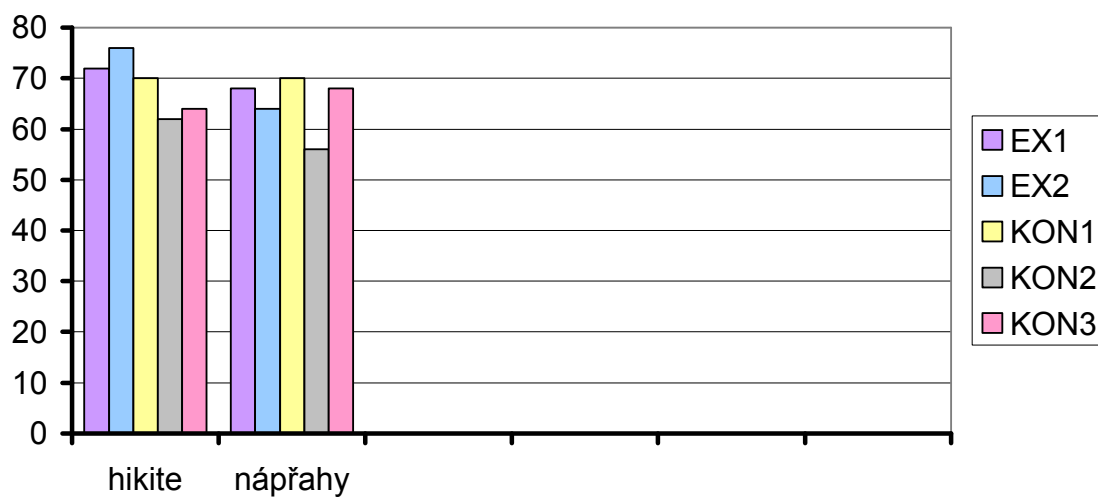
Hodnocení techniky horních končetin

1.) držení hikite:

SPRÁVNÉ DRŽENÍ HIKITE	
experimentální skupina 1	72%
experimentální skupina 2	76%
kontrolní skupina 1	70%
kontrolní skupina 2	62%
kontrolní skupina 3	64%

2.) rotace předloktí a nápřahy:

SPRÁVNÁ ROTACE A NÁPŘAHY	
experimentální skupina 1	68%
experimentální skupina 2	64%
kontrolní skupina 1	70%
kontrolní skupina 2	56%
kontrolní skupina 3	68%



Celkové hodnocení techniky horních končetin

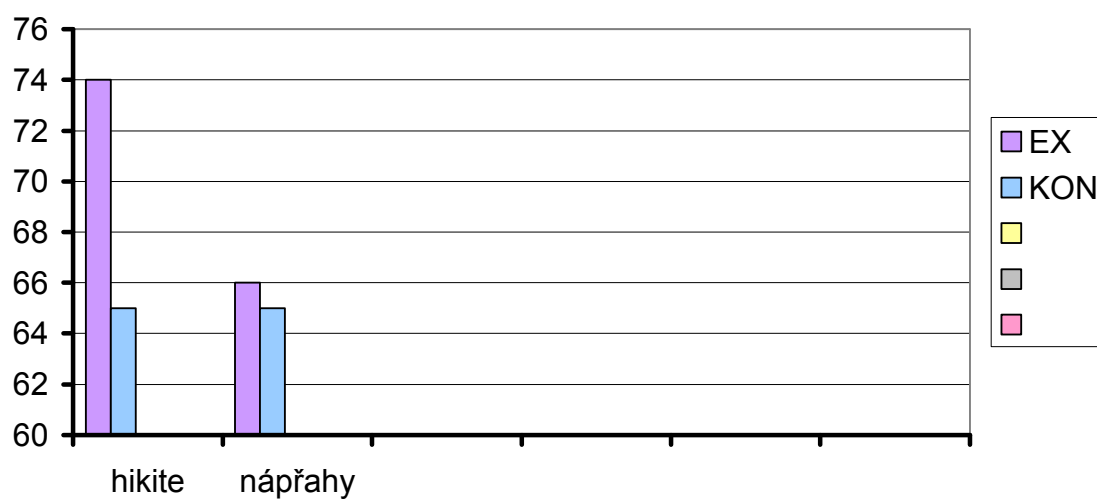
sloučení skupin

1.) držení hikite:

SPRÁVNÉ DRŽENÍ HIKITE	
experimentální skupina	74%
kontrolní skupina	65%

2.) rotace předloktí a náprahy:

SPRÁVNÁ ROTACE A NÁPŘAHY	
experimentální skupina	66%
kontrolní skupina	65%



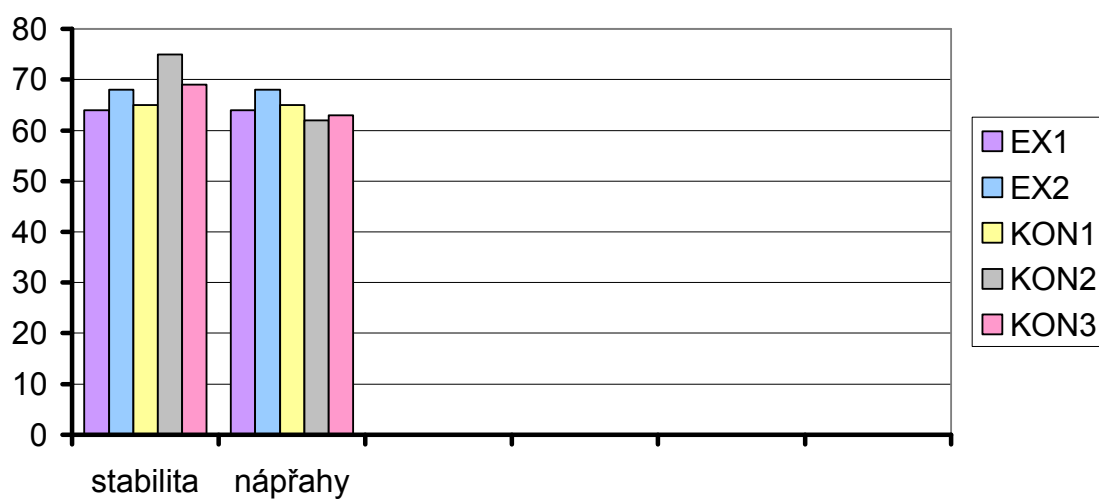
Hodnocení techniky kopů

1.) stabilita:

SPRÁVNÁ STABILITA	
experimentální skupina 1	64%
experimentální skupina 2	68%
kontrolní skupina 1	65%
kontrolní skupina 2	75%
kontrolní skupina 3	69%

2.) náprahy:

SPRÁVNÉ NÁPRAHY	
experimentální skupina 1	64%
experimentální skupina 2	68%
kontrolní skupina 1	65%
kontrolní skupina 2	62%
kontrolní skupina 3	63%



Celkové hodnocení techniky kopů

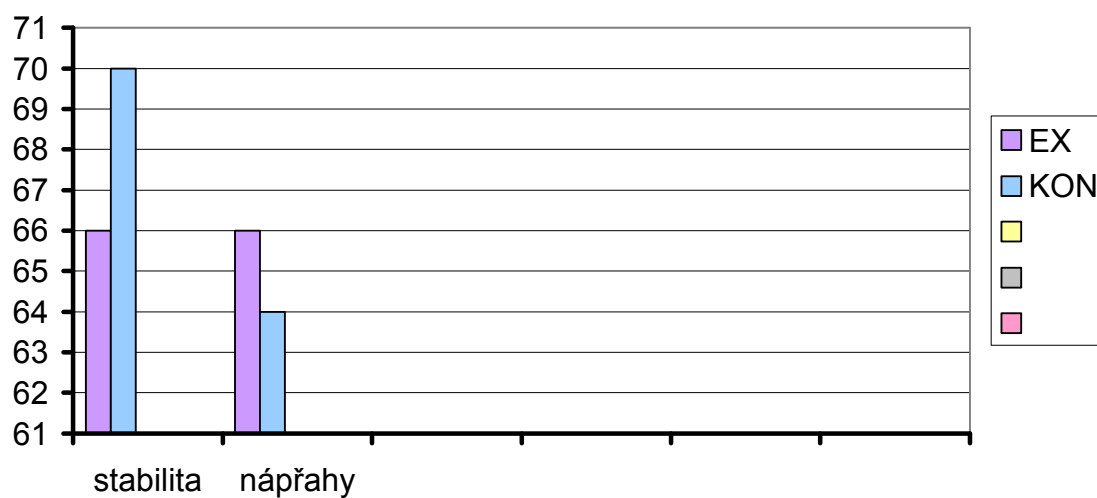
sloučení skupin

1.) stabilita:

SPRÁVNÁ STABILITA	
experimentální skupina	66%
kontrolní skupina	70%

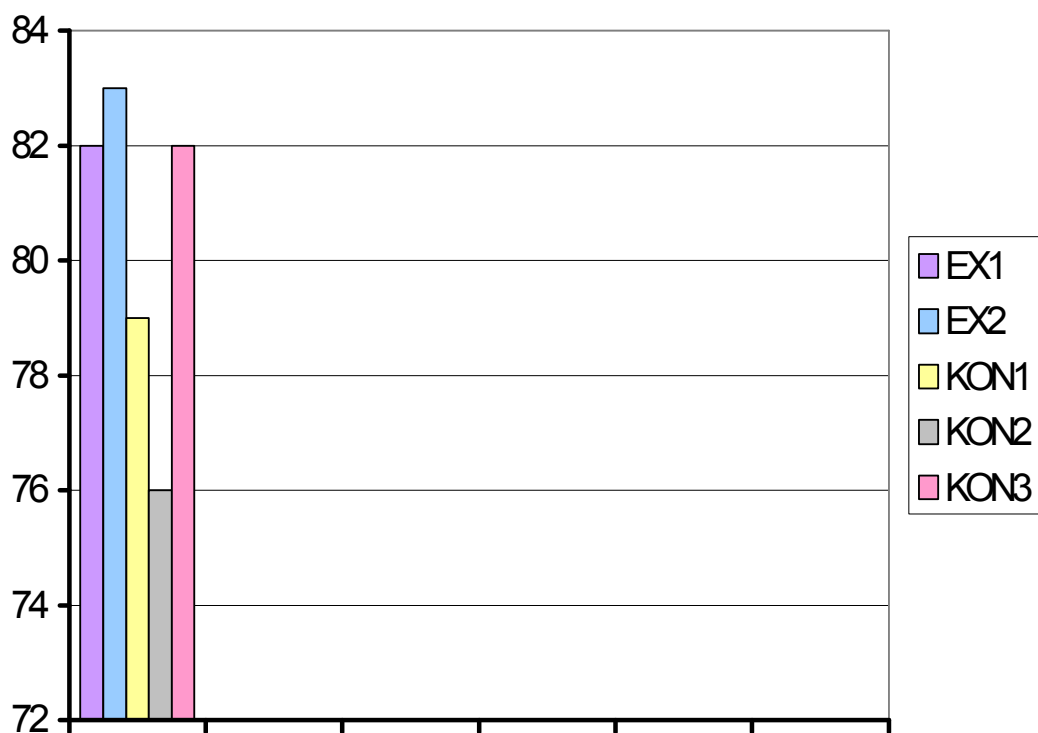
2.) náprahy:

SPRÁVNÉ NÁPŘAHY	
experimentální skupina	66%
kontrolní skupina	64%



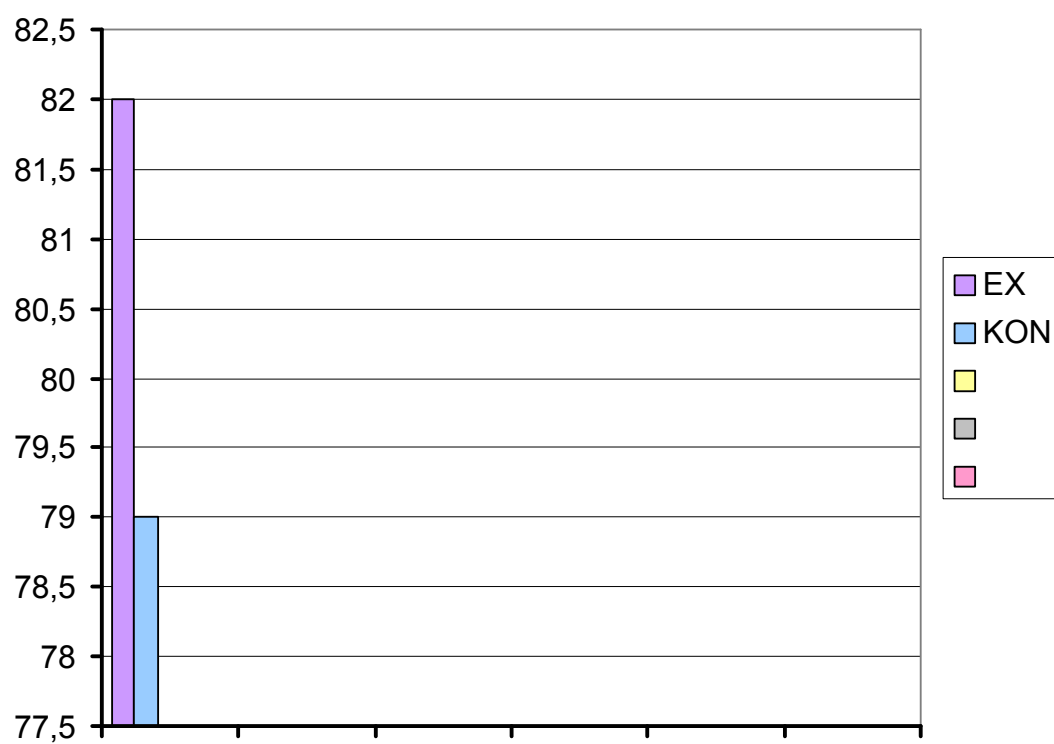
Hodnocení technické připravenosti

TECHNICKÁ PŘIPRAVENOST	
experimentální skupina 1	82%
experimentální skupina 2	83%
kontrolní skupina 1	79%
kontrolní skupina 2	76%
kontrolní skupina 3	82%



Celkové hodnocení technické připravenosti

TECHNICKÁ PŘIPRAVENOST	
experimentální skupina	82%
kontrolní skupina	79%



4.2. Výsledky měření testové baterie Eurofit test

Z důvodu přibližně stejných dosažených výsledků v měření fyzické zdatnosti byly skupiny sloučeny a byly vytvořeny skupiny dvě, experimentální a kontrolní. První testování se konalo na začátku listopadu 2007 a druhé testování se konalo na konci dubna 2008. Jmenný seznam a přehledné tabulky s výsledky měření fyzické zdatnosti viz. (příloha 5).

4.2.1. Experimentální skupina

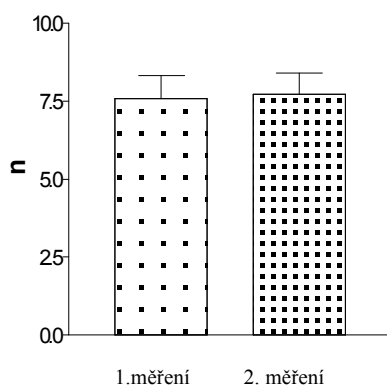
Výsledkové grafy experimentální skupiny z prvního a z druhého měření testové baterie Eurofit test. Výsledky v grafech jsou vyjádřeny jako $\text{mean} \pm \text{SEM}$, (průměr \pm střední chyba průměru), gausovské rozložení v jednotlivých skupinách, použit párový t-test pro zjištění statisticky významného rozdílu. Statisticky významný nebo-li signifikantní rozdíl je označen hvězdičkou. Hodnota p menší než 0,05 byla považována za statisticky významnou.

Test rovnováhy (plameňák)

Mezi měřeními není signifikantní (=statisticky významný) rozdíl, tzn. žádné zlepšení ani zhoršení.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný počet pokusů 8n (7,58n)

duben 2008 – průměrný počet pokusů 8n (7,68n)

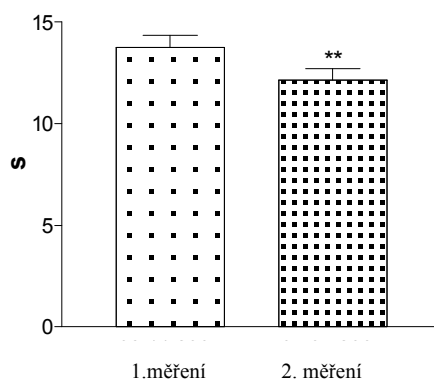


Talířový tapping

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ zlepšení = kratší čas.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný čas 13,6s (13,551s)

duben 2008 – průměrný čas 12,6s (12,598s)

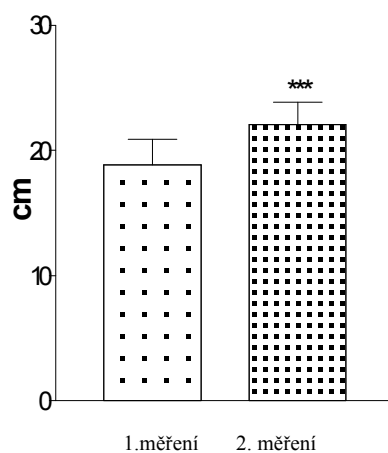


Předklon v sedu

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,001$ zlepšení = více cm.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrná hodnota 19cm (18,92cm)

duben 2008 – průměrná hodnota 22cm (22,1cm)

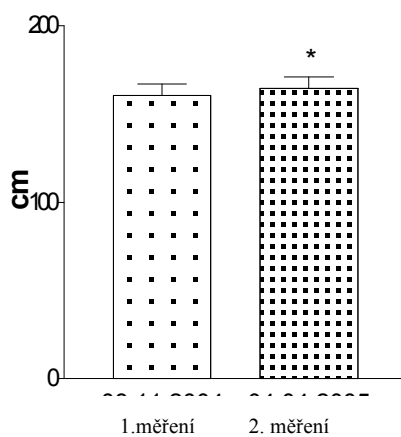


Skok z místa

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ zlepšení = více cm.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrná hodnota 160cm (160,02cm)

duben 2008 – průměrná hodnota 164cm (164,36cm)

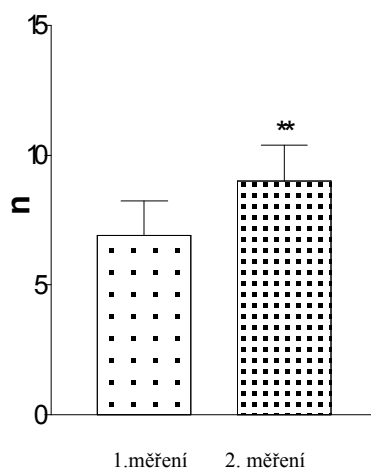


Ruční dynamometrie

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ zlepšení = více N.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrná hodnota 7N (6,98N)

duben 2008 – průměrná hodnota 9N (9,04N)

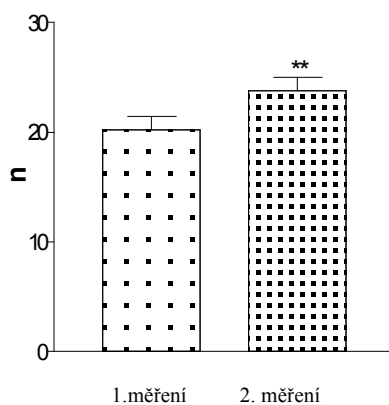


Leh – sed opakovaně

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ zlepšení = větší počet.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný počet 20n (20,24n)

duben 2008 – průměrný počet 24n (23,94n)

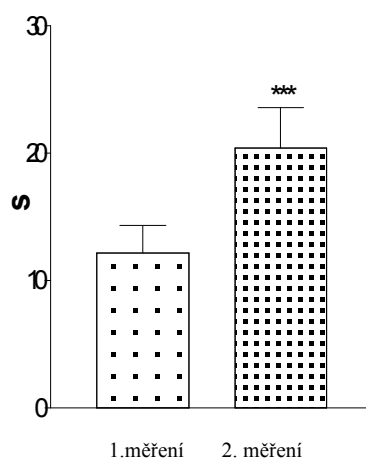


Výdrž ve shybu nadhmatem

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,001$ zlepšení = delší čas.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný čas 12,2s (12,2412s)

duben 2008 – průměrný čas 20,3s (20,33924s)

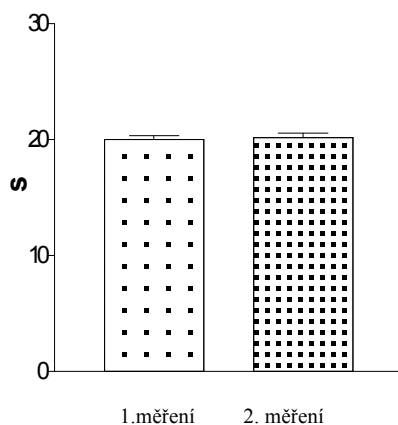


Člunkový běh 10 x 5m

Mezi měřeními není žádný signifikantní (= statisticky významný) rozdíl, tzn. žádné zlepšení ani zhoršení.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný čas 20,0s (20,0074s)

duben 2008 – průměrný čas 20,2s (20,2322s)



Tabulka průměrných výsledků z 1. a 2. měření u experimentální skupiny

druh testu	1. testování /průměr	2. testování /průměr	rozdíl	zlepšení
test rovnováhy (n)	7,58 n	7,68 n	+ 0,1 n	ne
talířový tapping (s)	13,551 s	12,598 s	- 0,953 s	ano
předklon v sedu (cm)	18, 92cm	22,1cm	+ 3,18cm	ano
skok z místa (cm)	160,02cm	164,36cm	+ 4,16cm	ano
ruční dynamometrie (N)	6,98 N	9,04 N	+ 2,06 N	ano
leh-sed (n)	20, 24 n	23,94 n	+ 3,7 n	ano
výdrž ve shybu nadhmatem (s)	12,2412 s	20,3392 s	+ 8,098 s	ano
člunkový běh 10x5m (s)	20,0074 s	20,2322 s	+ 0,2248 s	ne

Vysvětlivky:

n = počet pokusů, cm = centimeter, N = Newton, s = sekunda

p = signifikantní rozdíl = statisticky významný

* * * = hvězdička (hvězdičky) značí, že existuje signifikantní (statisticky významný) rozdíl mezi oběma skupinami, čím více křížků tím větší je statisticky významný rozdíl

4.2.2. Kontrolní skupina

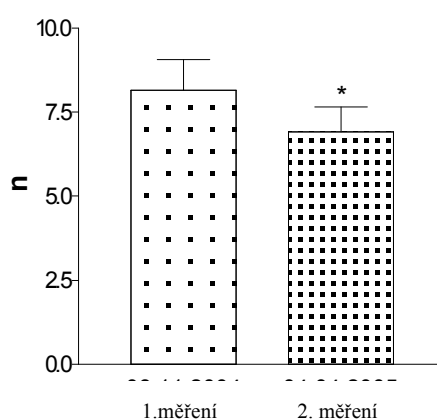
Výsledkové grafy kontrolní skupiny z prvního a z druhého měření testové baterie Eurofit test. Výsledky v grafech jsou vyjádřeny jako mean \pm SEM, (průměr \pm střední chyba průměru), gausovské rozložení v jednotlivých skupinách, použit párový t-test pro zjištění statisticky významného rozdílu. Statisticky významný nebo-li signifikantní rozdíl je označen hvězdičkou. Hodnota p menší než 0,05 byla považována za statisticky významnou.

Test rovnováhy (plameňák)

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ zlepšení = méně pokusů.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný počet pokusů 8n (8,24n)

duben 2008 – průměrný počet pokusů 7n (7,02n)

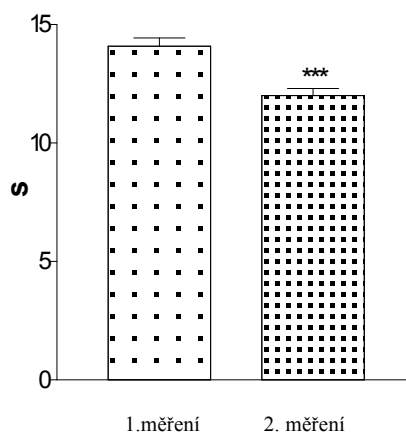


Talířový tapping

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,001$ zlepšení = kratší čas.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný čas 14,1s (14,0908s)

duben 2008 – průměr čas 12,1s (12,135s)

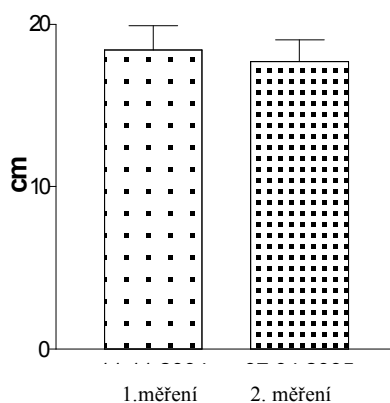


Předklon v sedu

Mezi měřeními není žádný signifikantní (=statisticky významný) rozdíl, tzn. žádné zlepšení ani zhoršení.

Výsledek testu: listopadu 2007 – průměrný hodnota 18cm (18,3cm)

duben 2008 – průměrný hodnota 18cm (17,7cm)

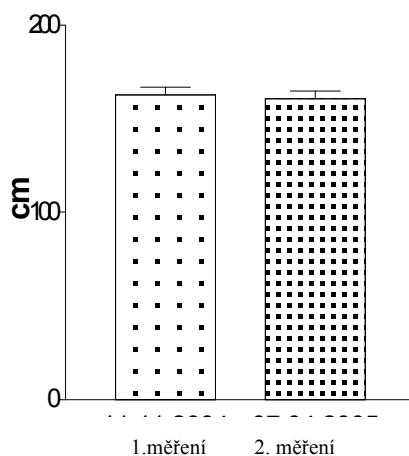


Skok z místa

Mezi měřeními není žádný signifikantní (=statisticky významný) rozdíl, tzn. žádné zlepšení ani zhoršení.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný hodnota 162cm (162,04cm)

duben 2008 – průměrný hodnota 161cm (160,54cm)

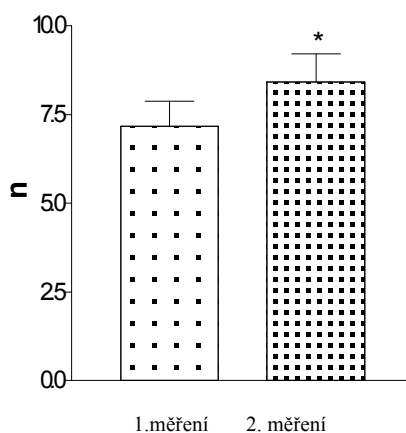


Dynamometrie

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ zlepšení = více N.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrná hodnota 7N (7,14N)

duben 2008 – průměrná hodnota 8N (8,4N)



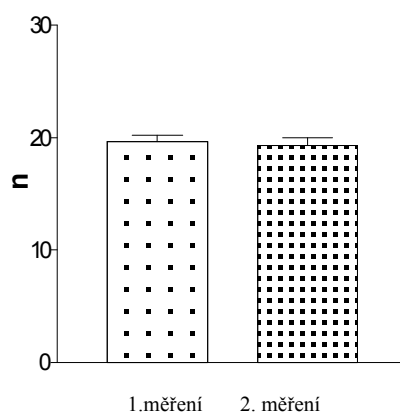
Leh – sed opakovaně

Mezi měřeními není žádný signifikantní (=statisticky významný) rozdíl, tzn. žádné zlepšení ani zhoršení

.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný počet 20n (19,68n)

duben 2008 – průměrný počet 19n (19,46n)

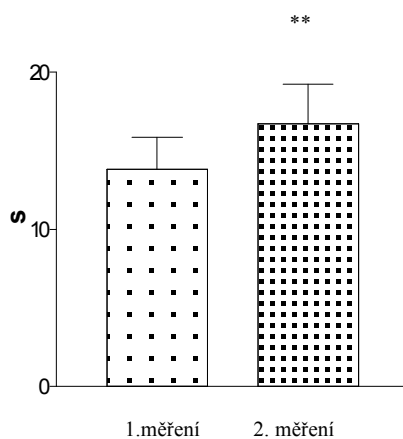


Výdrž ve shybu nadhmatem

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,05$ zlepšení = více.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný čas 13,8s (13,788s)

duben 2008 – průměrný čas 16,6s (16,5652s)

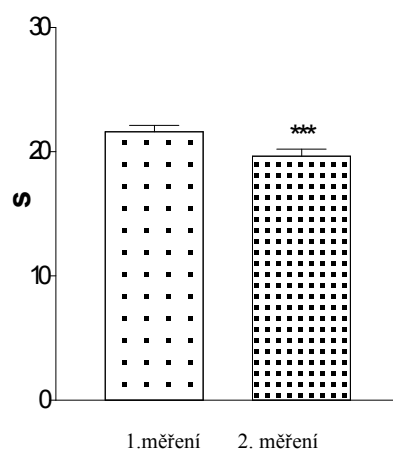


Člunkový běh 10 x 5m

Mezi měřeními je signifikantní rozdíl, tzn. $p < 0,001$ zlepšení = kratší čas.

Výsledek testu: listopad 2007 – průměrný čas 21,5s (21,4474s)

duben 2008 – průměrný čas 19,5s (19,4968s)



Tabulka průměrných výsledků z 1. a 2. měření u kontrolní skupiny

druh testu	1. testování /průměr	2. testování /průměr	rozdíl	zlepšení
test rovnováhy (n)	8,24 n	7,02 n	- 1,22 n	ano
talířový tapping (s)	14,0908 s	12,135 s	- 1,9558 s	ano
předklon v sedu (cm)	18,3cm	17,7cm	- 0,6cm	ne
skok z místa (cm)	162,04cm	160,54cm	- 1,5cm	ne
ruční dynamometrie (N)	7,14 N	8,4 N	+ 1,26 N	ano
leh-sed opakovaně (n)	19,68 n	19,46 n	- 0,22 n	ne
výdrž ve shybu nadhmatem (s)	13,788 s	16,5652 s	+2,7772 s	ano
člunkový běh 10x5m (s)	21,4474 s	19,4968 s	- 1,9506 s	ano

Vysvětlivky:

n = počet pokusů

s = sekunda

cm = centimetr

N = Newton

p = signifikantní rozdíl = statisticky významný

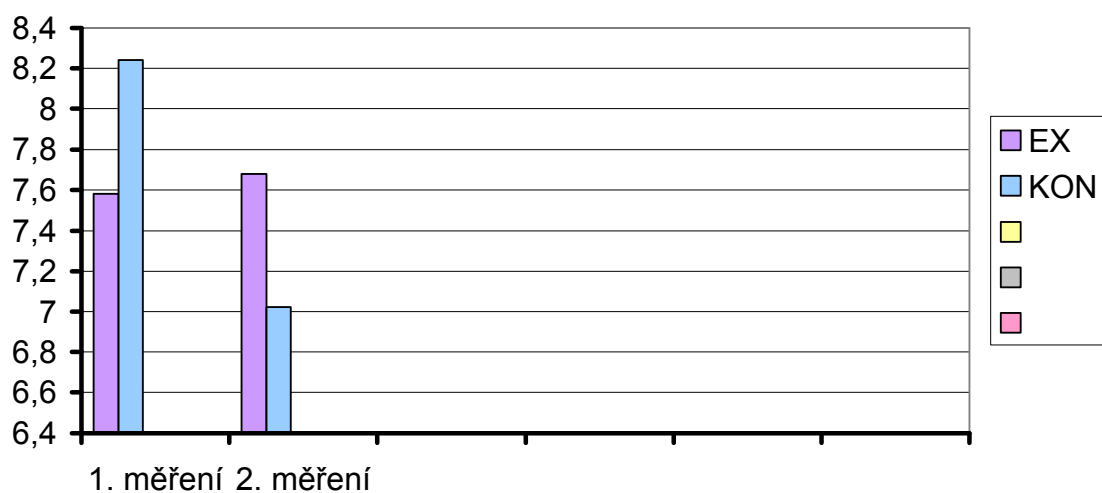
* ** *** = hvězdička (hvězdičky) značí, že existuje signifikantní (statisticky významný) rozdíl mezi oběma skupinami, čím více křížků tím větší je statisticky významný rozdíl

4.2.3. Experimentální skupina versus kontrolní skupina

Výsledkové grafy testové baterie Eurofit test z prvního i druhého měření experimentální i kontrolní skupiny. Porovnání míry zlepšení obou skupin. Výsledky v grafech jsou vyjádřeny jako mean \pm SEM, gausovské rozložení, použit nepárový t-test pro zjištění statisticky významného rozdílu.

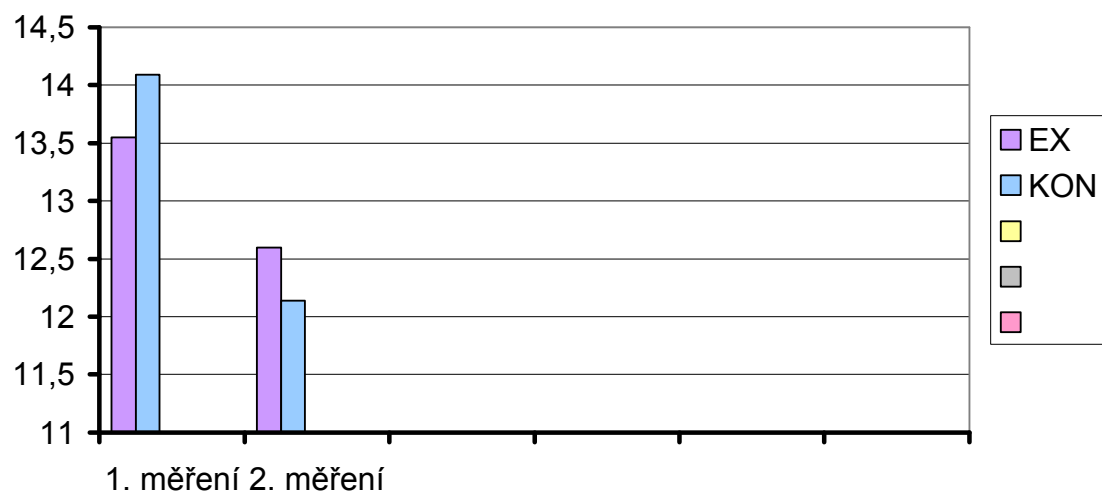
Test rovnováhy

1. měření	2. měření
experimentální skupina 7,58 n	experimentální skupina 7,68 n
kontrolní skupina 8,24 n	kontrolní skupina 7,02 n



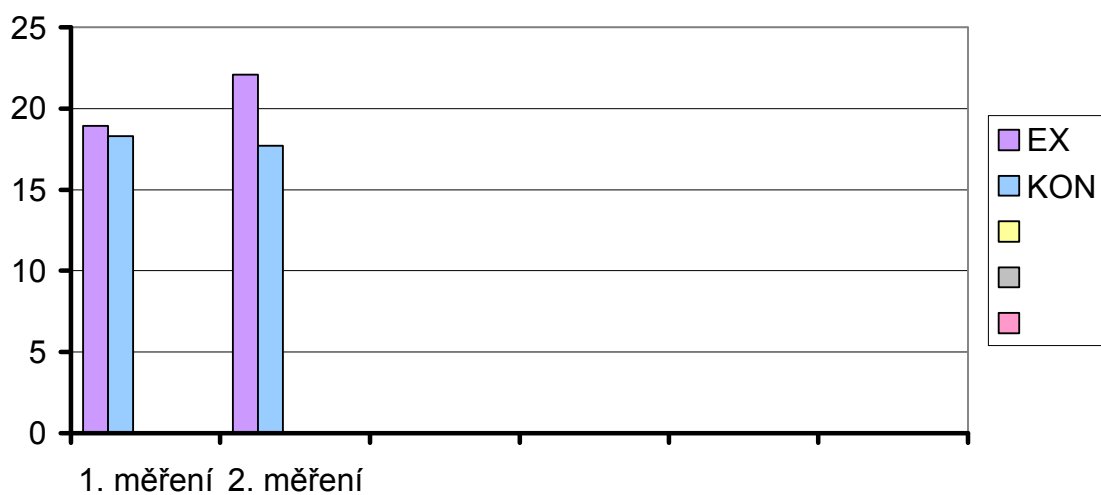
Talířový tapping

1. měření	2. měření
experimentální skupina 13,551 s	experimentální skupina 12,598 s
kontrolní skupina 14,0908 s	kontrolní skupina 12,135 s



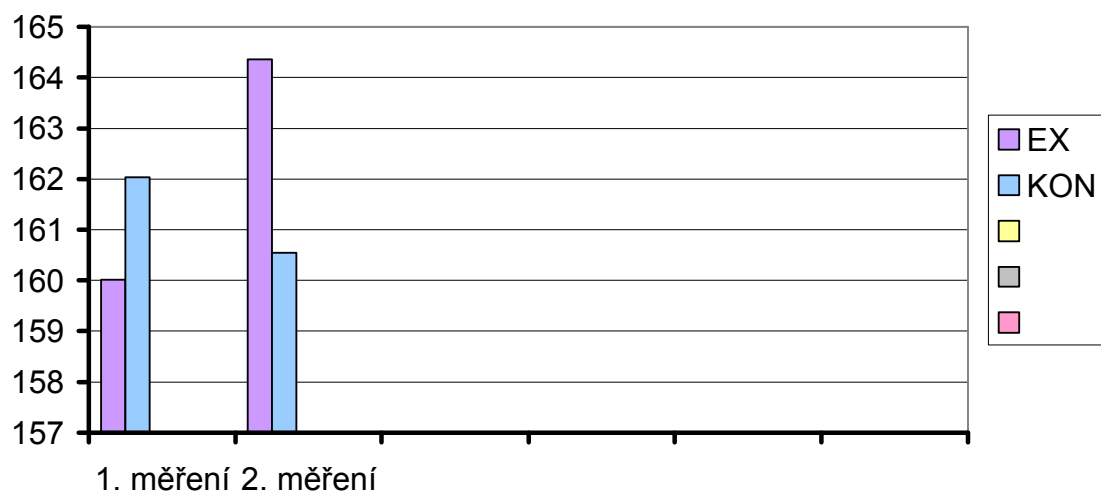
Předklon v sedu

1. měření	2. měření
experimentální skupina 18,92cm	experimentální skupina 22,1cm
kontrolní skupina 18,3cm	kontrolní skupina 17,7cm



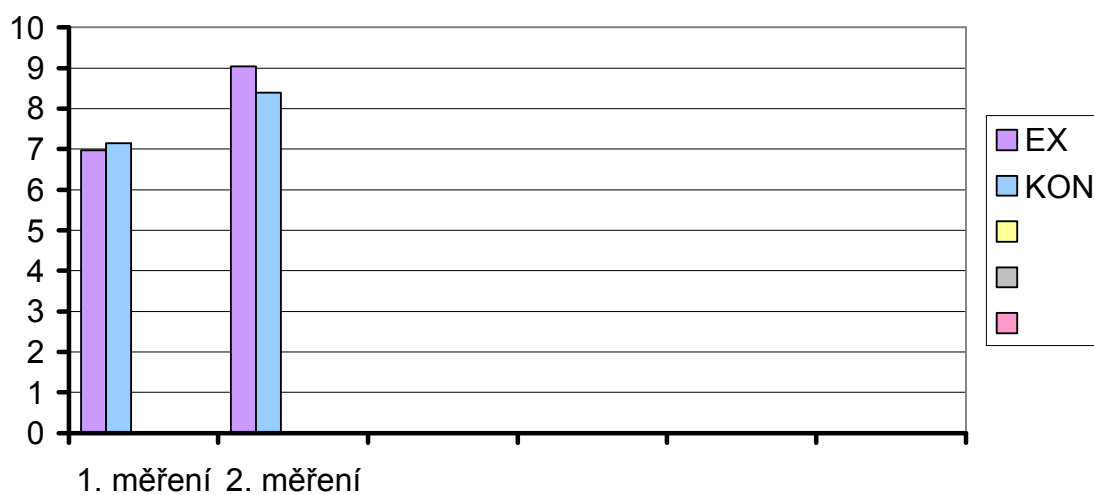
Skok z místa

1. měření	2. měření
experimentální skupina 160,02cm	experimentální skupina 164,36cm
kontrolní skupina 162,04cm	kontrolní skupina 160,54cm



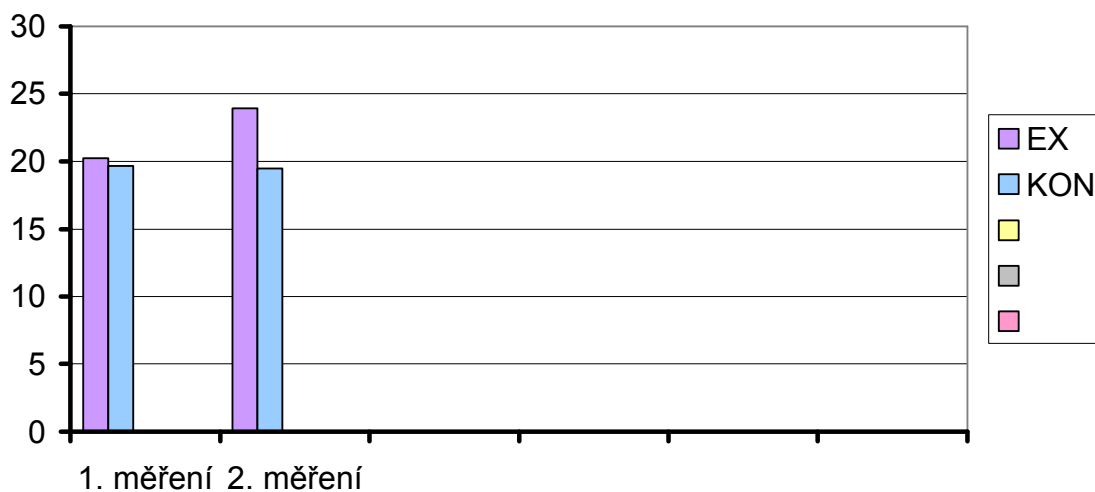
Dynamometrie

1. měření	2. měření
experimentální skupina 6,98 N	experimentální skupina 9,04 N
kontrolní skupina 7,14 N	kontrolní skupina 8,4 N



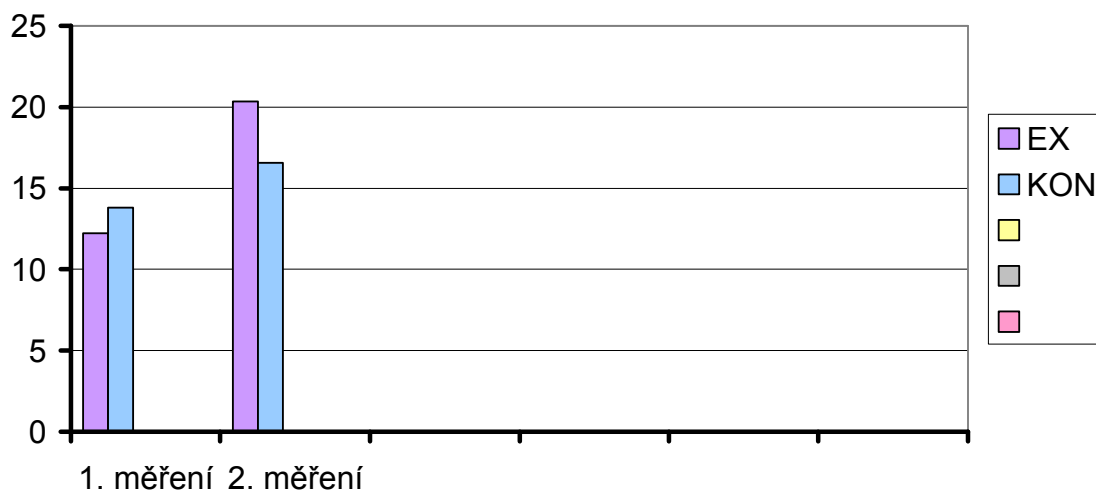
Leh – sed

1. měření	2. měření
experimentální skupina 20,24 n	experimentální skupina 23,94 n
kontrolní skupina 19,68 n	kontrolní skupina 19,46 n



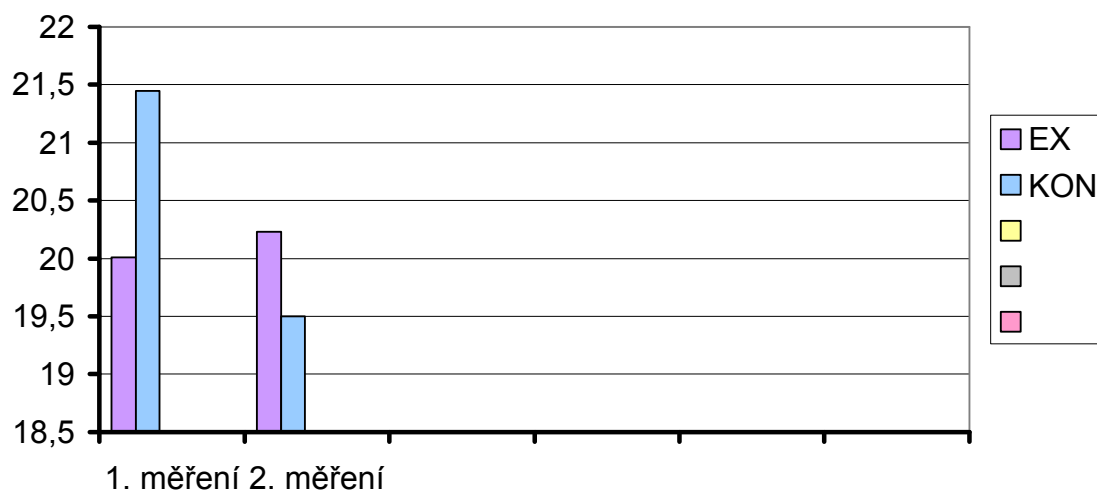
Výdrž ve shybu

1. měření	2. měření
experimentální skupina 12,2412 s	experimentální skupina 20,3392 s
kontrolní skupina 13,788 s	kontrolní skupina 16,5652 s



Člunkový běh

1. měření	2. měření
experimentální skupina 20,0074 s	experimentální skupina 20,2322 s
kontrolní skupina 21,4474 s	kontrolní skupina 19,4968 s



Statistické srovnání míry zlepšení experimentální a kontrolní skupiny

	kontrolní skupina	experimentální skupina	U	Z	Úroveň p	Lepší výsledek	
Test rovnováhy	183,0000	447,0000	92,0000	1,74111	0,081665	K.s.	*
Test tapping	352,0000	278,0000	99,0000	-1,50214	0,133063	K.s.	
Test dynamometrie	365,0000	265,0000	112,0000	-1,05832	0,289909	E.s.	
Test výdrž ve shybu	253,0000	377,0000	0,0000	-4,88194	0,000001	E.s.	***
Test člun. běh	124,0000	506,0000	33,0000	3,75534	0,000173	K. s.	***
Test předklon v sedu	290,5000	339,5000	37,5000	-3,60171	0,000316	E.s.	***
Test skok z místa	329,0000	301,0000	76,0000	-2,28734	0,022177	E.s.	*
Test leh-sed	298,5000	331,5000	45,5000	-3,32860	0,000873	E.s.	***

Vysvětlivky: $\frac{1}{2}^*$ 0,1

** 0,01

*** 0,001

E.s. = Experimentální skupina

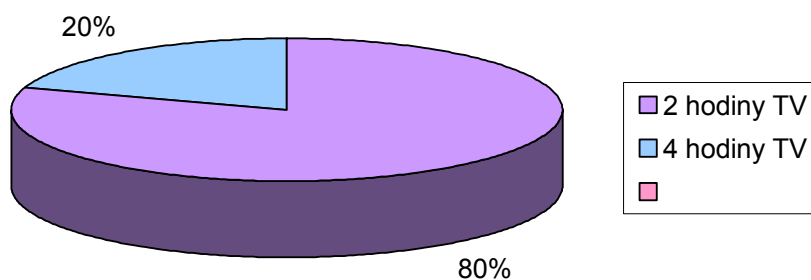
K.s. = Kontrolní skupina

4.3. Dotazník výsledky

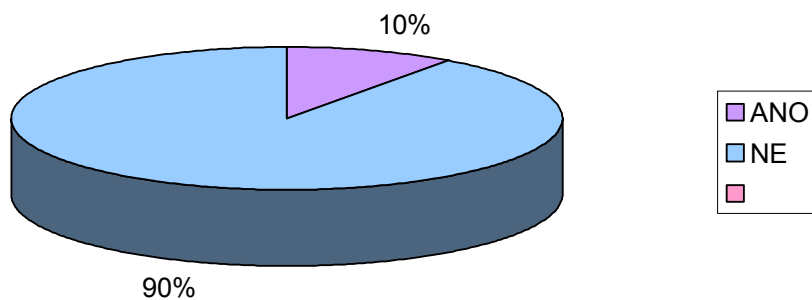
Na dotazník odpovídaly všechny děti zařazené do výzkumu, ale k jeho vyhodnocení byly použity pouze dotazníky dětí, které se umístily ve dvou vybraných disciplínách testové baterie Eurofit na prvních deseti místech. Byly vybrány disciplíny výdrž ve shybu a člunkový běh. Podrobné výsledky viz. (příloha 6).

Experimentální skupina – disciplína výdrž ve shybu

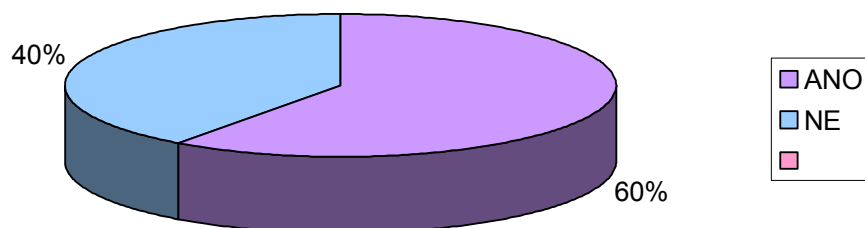
1. otázka - Kolik hodin tělesné výchovy mají ve škole.



2. otázka - Jestli se věnují pravidelně jinému sportu.

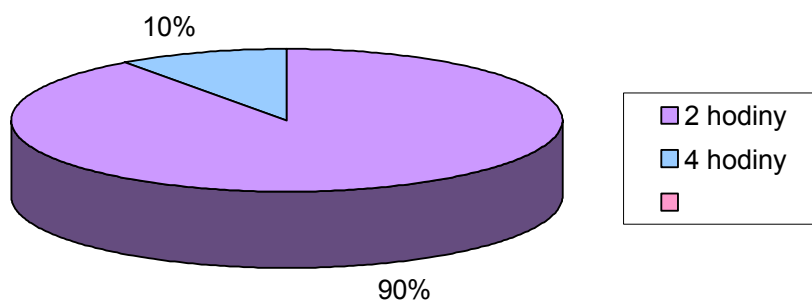


3. otázka – Jestli sportují ve svém volném čase s rodiči.

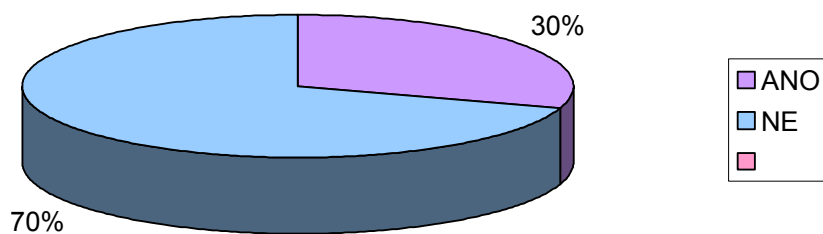


Experimentální skupina – člunkový běh

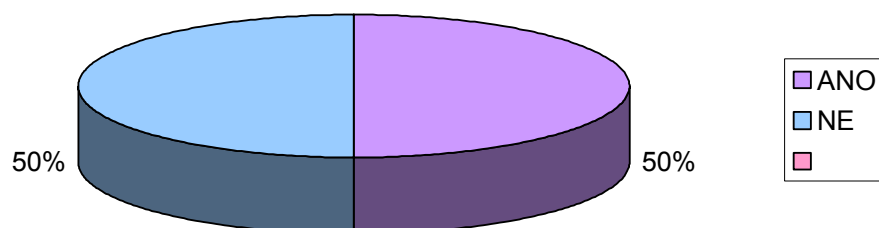
1. otázka - Kolik hodin tělesné výchovy mají ve škole.



2. otázka - Jestli se věnují pravidelně jinému sportu.

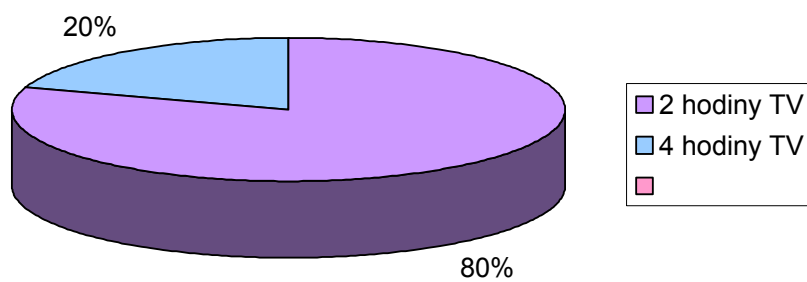


3. otázka – Jestli sportují ve svém volném čase s rodiči.

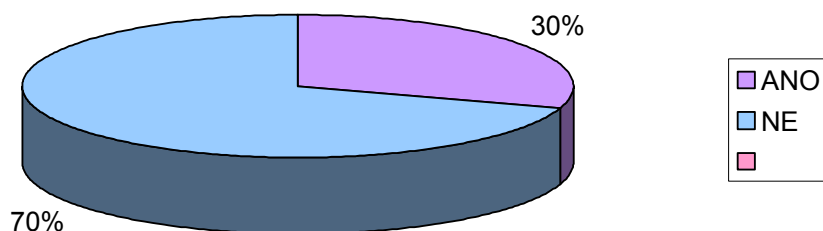


Kontrolní skupina – disciplína výdrž ve shybu

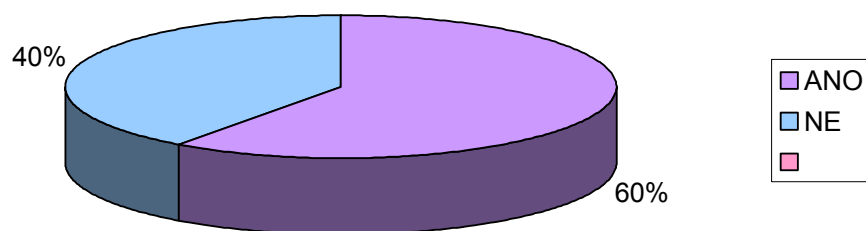
1. otázka - Kolik hodin tělesné výchovy mají ve škole.



2. otázka - Jestli se věnují pravidelně jinému sportu.

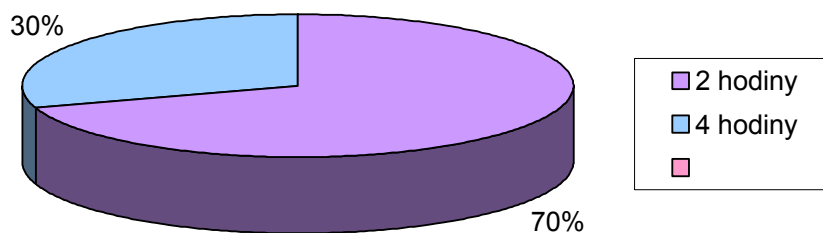


3. otázka – Jestli sportují ve svém volném čase s rodiči.

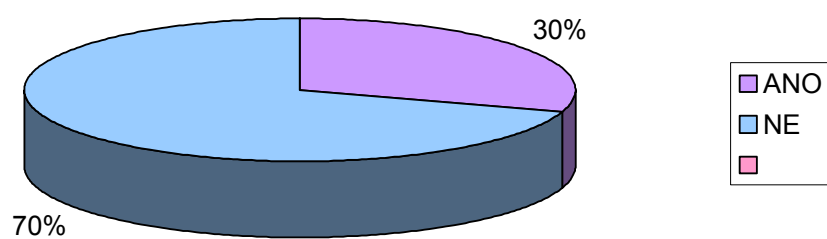


Kontrolní skupina – člunkový běh

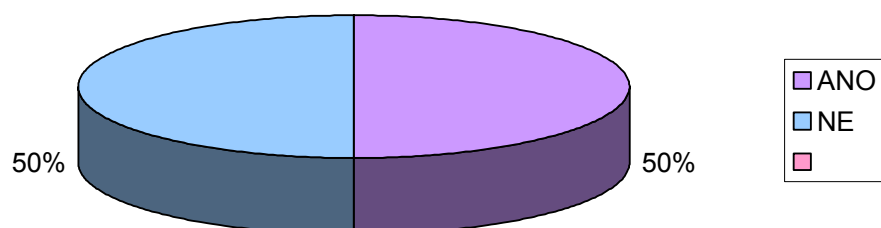
1. otázka - Kolik hodin tělesné výchovy mají ve škole.



2. otázka - Jestli se věnují pravidelně jinému sportu.



3. otázka – Jestli sportují ve svém volném čase s rodiči.



5. DISKUSE, INTERPRETACE DAT A ZÁVĚRY VÝZKUMU

5.1. Diskuse k výsledkům technické připravenosti

5.1.1. Diskuse k výsledkům zkoušky technické vyspělosti

Z výsledků zkoušek technické vyspělosti vyplývá, že úspěšnost u zkoušek ve všech skupinách, experimentálních i kontrolních, byla přibližně stejná kolem 80%. Ty samé výsledky byly naměřeny i u zvládnutí cvičení kata Heian šodan z důvodu nutnosti splnění kata, aby zkouška technické vyspělosti mohla být udělena. Rozdílné výsledky vyšly u zvládnutí základního kumite – gohon kumite. Nejlépe ze všech skupin vyšla experimentální skupina 2, která dosáhla lepšího výsledku v kumite o více jak 10% oproti kontrolní skupině 1 a 2. V celkovém hodnocení základního kumite, kdy byly skupiny sloučeny, dosáhla experimentální skupina lepšího výsledku o 10% oproti skupině kontrolní.

Z naměřených výsledků tedy vyplývá, že experimentální skupina, která prošla navrženým tréninkovým programem byla výrazně lepší pouze ve zvládnutí základního kumite – gohon kumite. V celkovém hodnocení úspěšnosti zkoušek technické vyspělosti a zvládnutí kata nedošlo u experimentální a kontrolní skupiny k výraznému rozdílu.

5.1.2. Diskuse k výsledkům hodnocení kritérií posuzování kvality techniky

Do kritérií posuzování kvality techniky bylo zařazeno posuzování postojů, práce horních končetin a práce dolních končetin při provádění kopů.

Z naměřených výsledků hodnocení těžiště v postojích a přemísťování v postojích vyplývá, že nejhůře dopadla kontrolní skupina 2, která dosáhla horších výsledků o více jak 10% oproti ostatním skupinám. Z výsledků měření práce a postavení chodidel v postojích bylo zjištěno, že opět zaostávala za ostatními skupinami kontrolní skupina 2, která dosáhla horšího výsledku o více jak 10% oproti experimentální skupině 1 a kontrolní skupině 3. Výrazně lepšího výsledku v měření dosáhla kontrolní skupina 3, která překonala o více jak 10% všechny skupiny kromě experimentální skupiny 1. V celkovém hodnocení techniky postojů, kdy byly skupiny sloučeny, nedošlo mezi experimentální a kontrolní skupinou k významnému rozdílu v naměřených hodnotách.

Z výsledků měření správného držení hikite bylo zjištěno, že experimentální skupina 2 dosáhla výrazně lepšího výsledku o více jak 10% oproti kontrolním skupinám 2 a 3. Experimentální skupina 1 dosáhla v hodnocení hikite lepšího výsledku více jak o 10%

oproti kontrolní skupině 2. V celkovém hodnocení hikite, kdy byly skupiny sloučeny, došlo sice k výraznému rozdílu lepšího výsledku experimentální skupiny o 9% oproti kontrolní skupině, ale nebylo splněno předepsaných 10% takže rozdíl nemůže být brán jako významný. Z naměřených výsledků správné rotace paží a práce horních končetin při nápřazích bylo zjištěno, že kontrolní skupina 2 byla ve výsledku horší více jak o 10% oproti experimentální skupině 1, kontrolní skupině 1 a kontrolní skupině 3. V celkovém hodnocení správné rotace paží a práce horních končetin při nápřazích, kdy byly skupiny sloučeny, nedošlo mezi experimentální a kontrolní skupinou k významnému rozdílu v naměřených hodnotách.

Z naměřených výsledků v hodnocení správné stability při provádění kopů dosáhla výrazně lepšího výsledku více jak o 10% kontrolní skupina 2 oproti experimentální skupině 1 a kontrolní skupině 1. Z výsledků měření správnosti provedení nápřahů při provádění kopů nedošlo mezi skupinami k výraznému rozdílu v naměřených hodnotách. V celkovém hodnocení techniky kopů, kdy byly skupiny sloučeny, nedošlo mezi experimentální a kontrolní skupinou k významnému rozdílu v naměřených hodnotách.

5.1.3. Diskuse k celkovému hodnocení technické připravenosti

Výsledky celkového hodnocení technické připravenosti vyšly u obou experimentálních skupin i u všech třech kontrolních skupin přibližně stejné kolem 80%. Nejlépe skončila experimentální skupina 2 s 83% a nejhůře kontrolní skupina 2 s 76% což je zajímavé, protože u zkoušek technické vyspělosti skončila kontrolní skupina 2 ze všech skupin nejlépe. Jediného významného rozdílu bylo dosaženo u hodnocení zvládnutí základního kumite, kdy experimentální skupina dosáhla požadovaného lepšího výsledku o víc jak 10% oproti skupině kontrolní. V měření držení hikite došlo také k výraznému rozdílu, lepší výsledek o 9% u experimentální skupiny oproti kontrolní skupině, ale nebylo dosaženo požadovaných 10%, takže rozdíl není významný. Experimentální skupiny zase zaostávaly dle výsledku v držení stability při provádění kopů. Z tohoto plyne, že experimentální skupiny, které prošly navrženým tréninkovým programem, nebyly lépe technicky připravovány oproti kontrolním skupinám, vyjma přípravy na základní kumite.

5.1.4. Technická připravenost - přijetí nebo zamítnutí hypotézy č. 1

Shrnutím výsledků zkoušky technické vyspělosti spolu s kritérii posuzování kvality techniky vyplývá závěr, že experimentální skupiny nedosáhly v celkové technické

připravenosti významného rozdílu oproti kontrolním skupinám. První hypotéza nebyla potvrzena téměř v celém rozsahu, neboť z devíti daných kritérií došlo k požadovanému zlepšení pouze u jednoho z nich, a to v rámci technické připravenosti na základní kumite.

Proto podle výsledků měření zkoušky technické vyspělosti spolu s kritérii posuzování kvality techniky zamítáme vyslovenou hypotézu č. 1, že po absolvování tréninkového programu karate dojde u experimentálních skupin k lepší technické připravenosti než u kontrolních skupin.

5.2. Diskuse k výsledkům testové baterie Eurofit test

5.2.1. Diskuse k výsledkům Eurofit testu u experimentální skupiny

Obě dvě experimentální skupiny byly ve vyhodnocení výsledků testové baterie Eurofit test sloučeny z důvodu přibližně stejných dosažených výsledků z měření.

Z osmi měření nastalo statisticky významné zlepšení u šesti testů a u dvou zbylých statisticky významné zlepšení nenastalo. Statisticky významné zlepšení nastalo u testu talířový tapping, kdy druhé měření bylo v průměru o 1,4 sekundy lepší než měření první. Další statisticky významné zlepšení nastalo u testu předklon v sedu, kdy druhé měření bylo v průměru o 3 cm lepší než měření první. Statisticky významné zlepšení nastalo u testu skok daleký z místa, kdy druhé měření bylo v průměru o 4 cm lepší než měření první. Další statisticky významné zlepšení nastalo u testu ruční dynamometrie, kdy druhé měření bylo v průměru o 3 N lepší než měření první. Statisticky významné zlepšení nastalo u testu leh-sed opakovaně, kdy druhé měření bylo v průměru o 4 n lepší než měření první. Další statisticky významné zlepšení nastalo u testu výdrž ve shybu, kdy druhé měření bylo v průměru o 8,1 sekundy lepší než měření první. U testu rovnováhy a testu člunkový běh statisticky významné zlepšení nenastalo.

Z výsledků testové baterie Eurofit test vyplývá, že experimentální skupina se ve fyzické připravenosti po absolvování navrženého tréninkového programu zlepšila, což je přirozené v důsledku zahájení sportovních aktivit. Výrazné zlepšení však nastalo u disciplin silového charakteru, takže můžeme tvrdit, že tréninkový program je efektivní v rozvoji síly. Dále nastalo výrazné zlepšení v testu předklon v sedu, takže můžeme tvrdit, že protahovací cvičení a strečink v navrženém tréninkovém programu je také efektivní.

5.2.2. Diskuse k výsledkům Eurofit testu u kontrolní skupiny

Všechny tři kontrolní skupiny byly ve vyhodnocení výsledků testové baterie Eurofit test sloučeny z důvodu přibližně stejných dosažených výsledků z měření.

Z osmi měření nastalo statisticky významné zlepšení u pěti testů a u třech zbylých statisticky významné zlepšení nenastalo. Statisticky významné zlepšení nastalo u testu rovnováhy, kdy druhé měření bylo v průměru o 1 n lepší než měření první. Statisticky významné zlepšení nastalo u testu talířový tapping, kdy druhé měření bylo v průměru o 2 sekundy lepší než měření první. Další statisticky významné zlepšení nastalo u testu ruční dynamometrie, kdy druhé měření bylo v průměru o 1 N lepší než měření první. Statisticky významné zlepšení nastalo u testu výdrž ve shybu, kdy druhé měření bylo v průměru o 2,8 sekundy lepší než měření první. Další statisticky významné zlepšení nastalo u testu člunkový běh, kdy druhé měření bylo v průměru o 2 sekundy lepší než měření první. U testu předklon v sedu, skok daleký z místa a leh-sed opakovaně statisticky významné zlepšení nenastalo.

Z výsledků testové baterie Eurofit test vyplývá, že kontrolní skupina se ve fyzické připravenosti zlepšila, což je přirozené v důsledku zahájení sportovních aktivit. Výrazné zlepšení nastalo u disciplin rychlostního charakteru a testu rovnováhy.

5.2.3. Diskuse k výsledkům Eurofit testu experimentální versus kontrolní skupina

Hodnocena byla míra zlepšení po druhém testování, experimentální skupina versus kontrolní skupina. Statisticky významný rozdíl byl stanoven od 0,1.

Experimentální skupina dosáhla statisticky významného zlepšení oproti kontrolní skupině v silových disciplínách. K největšímu signifikantnímu rozdílu došlo v testu výdrž ve shybu, kde míra zlepšení oproti kontrolní skupině byla větší o tři hvězdičky tzn. o více jak 0,001. K dalšímu největšímu statisticky významnému rozdílu došlo u testu leh-sed opakovaně, kde míra zlepšení oproti kontrolní skupině byla větší o tři hvězdičky tzn. o více jak 0,001. Menší statisticky významný rozdíl nastal v testu skok daleký z místa, kdy míra zlepšení oproti kontrolní skupině byla větší o jednu hvězdičku tzn. o více jak 0,1. K dalšímu největšímu signifikantnímu rozdílu došlo o testu předklon v sedu, kde míra zlepšení oproti kontrolní skupině byla větší o tři hvězdičky tzn. o více jak 0,001.

Kontrolní skupina dosáhla statisticky významného zlepšení oproti experimentální skupině v testu rovnováhy a v testu člunkový běh. K největšímu signifikantnímu rozdílu došlo v testu člunkový běh, kde míra zlepšení oproti experimentální skupině

byla větší o tři hvězdičky tzn. o více jak 0,001. Menší statisticky významný rozdíl nastal v testu rovnováhy, kdy míra zlepšení oproti kontrolní skupině byla větší o jednu hvězdičku tzn. o více jak 0,1.

V testu talířový tapping a ruční dynamometrie nedošlo mezi experimentální a kontrolní skupinou ke statisticky významnému rozdílu v míře zlepšení po druhém měření.

Z výsledků měření vyplývá, že kontrolní skupina byla oproti experimentální skupině lépe připravována v rozvoji rychlostních schopností a v rozvoji rovnováhy. Naopak experimentální skupina byla oproti kontrolní skupině lépe připravována v rozvoji silových schopností a v rozvoji rozsahu pohybu.

5.2.4. Eurofit test - přijetí nebo zamítnutí hypotézy č. 2

Shrnutím výsledků testové baterie Eurofit test vyplývá závěr, že experimentální skupina oproti kontrolní skupině dosáhla v celkové kondiční připravenosti z poloviny významného rozdílu v míře zlepšení po druhém měření. Druhá hypotéza tedy byla potvrzena pouze v některých aspektech. Navržený tréninkový program se projevil jako účinnější v rozvoji silových schopností a v rozvoji rozsahu pohybu. V rozvoji rychlostních schopností a rovnováhy se prokázal jako neefektivní.

Proto podle výsledků měření testové baterie Eurofit test částečně zamítáme a částečně potvrzujeme vyslovenou hypotézu č. 2, že po absolvování tréninkového programu karate nebudou u experimentálních skupin výrazné odchylky v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit, než u kontrolních skupin, z důvodu obecného nárůstu výkonnosti při zahájení sportovních aktivit.

5.3. Diskuse k doplňujícímu dotazníku

Výsledky získané dotazovací metodou nám ukázaly, že jediným významným faktorem, který ovlivnil výsledky měření v testové baterii Eurofit test je sportovní aktivita ve volném čase s rodiči. Více jak 50% dětí z experimentální i kontrolní skupiny, které se umístily na prvních deseti místech ve dvou vybraných disciplínách, člunkový běh a výdrž ve shybu, odpovědělo, že se pravidelně ve svém volném čase věnují sportovní aktivitě s rodiči. Více než dvě hodiny týdně tělesné výchovy a jiný sport, který by děti pravidelně provozovaly, neměli významný vliv na výsledky dosažené v měření testové baterie Eurofit test.

6. ZÁVĚR

Mým záměrem jako trenéra s licencií III. třídy karate ČSKe bylo navrhnout a vytvořit ucelený tréninkový program karate, který by byl efektivní v rozvoji pohybových schopností a technických dovedností dětí a mládeže v počátcích cvičení.

Teoretická část práce je v největší míře soustředěna na návrh půlročního tréninkového programu, dotýká se však také teorie a didaktiky sportovního tréninku a v krátkosti popisuje historii karate. Výzkumná část práce se zabývá ověřením navrženého tréninkového programu, který je aplikován u vybraných skupin dětí po dobu šesti měsíců.

Cílem práce bylo navrhnout a vyhodnotit tréninkový program výuky vybraných technik karate, jenž by měl u vybraných skupin dětí za určitou dobu zvýšit úroveň technické i fyzické zdatnosti. Úroveň technických dovedností jsme zjišťovali na základě zkušebního řádu ČSKe a na základě vybraných kritérií posuzování kvality techniky, která byla stanovena pro daný výzkum. Úroveň fyzické zdatnosti jsme ověřovali pomocí testové baterie Eurofit test. Z konečných výsledků vyplynulo, že navržený tréninkový program je efektivní pouze v rozvoji silových schopností, v rozvoji rozsahu pohybu a v technické připravenosti na základní kumite. V ostatních částech výzkumu se jako účinnější neprokázal.

V diplomové práci byly stanoveny dvě hypotézy. Předpokládali jsme, že po absolvování tréninkového programu karate dojde u experimentálních skupin k lepší technické připravenosti než u kontrolních skupin. Dále jsme se domnívali, že po absolvování tréninkového programu karate nebudou u experimentálních skupin výrazné odchylky v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit než u kontrolních skupin, a to z důvodu obecného nárůstu výkonnosti při zahájení sportovních aktivit.

První hypotéza nebyla potvrzena téměř v celém rozsahu, neboť z devíti daných kritérií došlo k požadovanému zlepšení pouze u jednoho z nich, a to v rámci technické připravenosti na základní kumite. Druhá hypotéza byla potvrzena pouze v některých aspektech. Navržený tréninkový program se projevil jako účinnější v rozvoji silových schopností a v rozvoji rozsahu pohybu. V rozvoji rychlostních schopností a rovnováhy se prokázal jako neefektivní.

Závěry výzkumu by bylo vhodné ověřit na širší množině zkoumaných subjektů v delším časovém horizontu. Efektivnost navrženého tréninkového programu by se projevila v širším kontextu. Výsledky práce opravňují k tomu, aby ověřený výukový program mohl být považován za funkční a použitelný pro výuku začátečníků.

POUŽITÁ LITERATURA

1. ČIBA, L., PRINC, T. *Tradiční karate: kata heian 1.-5, tekki shodan*. Plzeň: Fiala-live, 2000. ISBN 80-902880-0-6.
2. DEŠIMARU, T. *Zen a bojová umění*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-792-2.
3. DOVADIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia, 1986. ISBN 796-015-034-6.
4. DOVADIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Univerzita Karlova, 1992. ISBN 80-7066-568-8.
5. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.
6. FOJTÍK, I., KRÁL P. a P. *Karatedó*. Praha: Olympia, 1993. ISBN 80-7033-246-8.
7. FOJTÍK, I., MICHALOV, L. *Základní úpolý: úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v ČB, 1996. ISBN 80-7040-204-0.
8. FOJTÍK, I. *Karate*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 796-891-075-8.
9. FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7.
10. FUNAKOŠI, G. *Karatedó : Má životní cesta*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0176-7.
11. GILLERNOVÁ, I., MALOTÍNOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-25936-7.
12. HAMAR, D., LIPKOVÁ, J. *Fyziológia telesných cvičení*. Bratislava: Universita Komenského, 1996. ISBN 80-206-0679-3.
13. CHOUTKA, M., DOVADIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.
14. JAKHEL, R. *Moderní sportovní karate*. Svitavy: Lupa, 1992. ISBN 80-901435-0-4.
15. JOHN, A., ROWE, S. *Bojovník karate : průvodce bojovým uměním*. Praha: Cesty, 1996. ISBN 80-88799-94-5.
16. KOLÁŘ, M., KOLÁŘ, F. *Karate: základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu*. Praha: Olympia, 1982. ISBN 796-95-035.
17. KRÁL, P. a kolektiv. *Karate: učební texty pro trenéry III. a II. tříd*. Praha: Olympia, 2004. ISBN 80-6032-088-6
18. KRÁL, P., KRÁL, P. *Jednotný tréninkový systém karate*. Praha: Sportpropag, 1979. ISBN 796-853-26-091-2.

19. LEVSKÝ, V. L. *Základy sebeobrany karate*. Bratislava: Šport slovenské telovýchovné vydavateľ'stvo, 1978. ISBN 796-853-26.
20. LONGA, J. *Karate Kid: kniha pro mladé karatisty*. Bratislava: Mladé letá, 2002. ISBN 80-06-01266-0.
21. LUDWIG, D. *Okinawské karate*. Praha: Temple, 2003. ISBN 80-86719-00-6.
22. McCARTHY, P. *Bubiši (Bubishi), neboli, Bible karate: čínské kořeny okinawského kobudó a japonského karate*. Bratislava: CAD Press, 2005. ISBN 80-88969-26-3.
23. NAKAYAMA, M. *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0408-1.
24. NAKAYAMA, M. *Best karate: souhrnný přehled*. Praha: Fighters Publications, 2003. ISBN 80-903079-2-2.
25. NAKAYAMA, M. *Best karate: základní principy*. Praha: Fighters Publications, 2005. ISBN 80-903079-6-5.
26. OLIVA, S. *Sports karate training system*. Madrid: Publications, 1995. ISBN 978-80-247-1932-0.
27. PEKKA, O., TUXWORTH, B. *Eurofit pro dospělé*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-469-1.
28. SHIGERU, E. *Cesta karate za technikou*. Praha: Olympia, 1976. ISBN 4-12-100996-7.
29. SOFIANIDIS, S. *Shotokan karate kata. 1, Heian 1-5, Tekki 1*. Bratislava: CAD Press, 2003. ISBN 80-86977-06-4.
30. ŠEBEJ, F., KLEMENTIS, L. *Učebné texty pre školenie trenérov všetkých tried*. Bratislava: Šport slovenské telovýchovné vydavateľ'stvo, 1982. ISBN 77-035-82.
31. ŠEBEJ, F. *Karate*. Bratislava: Šport slovenské telovýchovné vydavateľ'stvo, 1990. ISBN 80-7096-077-9.
32. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v ČB, 1990. ISBN 80-7040-018-8.
33. TEAS, T. O. *Vražedné karate*. Praha: Melantrich, 1991. ISBN 80-7023-096-7.
34. VELTE, H. *Lexikón karate*. Bratislava: Alfa, 1993. ISBN 80-7226-857-0.
35. WICHMANN, W. *Karate: průvodce sportem*. České Budějovice: Kopp, 2003. ISBN 80-7232-197-8.

Zkušební řád karate stylu Šotokan-rjú (on-line). <www.czechkarate.cz>.

SEZNAM PŘÍLOH

TEORETICKO-METODOLOGICKÁ ČÁST

příloha A tréninkové jednotky pro příslušná období

příloha B strečink

příloha C cvičení s míčky – síla

příloha D cvičení s míčky – rychlost

příloha E gohon kumite

příloha F kata Heian Šodan

příloha E Askieriho cvičení

VÝZKUMNÁ ČÁST

příloha 1 zkušební řád ČSKe 8. kyu

příloha 2 popis Eurofit testu

příloha 3 dotazník

příloha 4 jmenný seznam s výsledky zkoušek technické vyspělosti spolu s kritérii hodnocení

příloha 5 jmenný seznam s výsledky měření testu Eurofit

příloha 6 výsledky dotazníku

PŘÍLOHA A

Tréninkové jednotky pro příslušná období:

Příklad tréninkové jednotky pro 1. a 2. měsíc programu – kondice kruhový trénink

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	16:30	Nástup – děti se postaví do řady těsně vedle sebe, posadí se do seiza (posed), mokuso (meditace, soustředění se), rei (pozdrav), seznámení s průběhem tréninku, docházka, teoretické informace o karate,
PRŮPRAVNÁ ČÁST	16:35	Zahřátí – děti se rozdělí do družstev o stejném počtu a soutěží jaké družstvo vyhraje v dané disciplíně (přebíhání z jednoho konce tělocvičny na druhý v různých variacích-předávání štafety), prohrávající družstvo provádí 5 dřepů, - běh popředu-zpátky běh pozadu - žabáci-zpátky běh - raci-zpátky běh - kačenky zpátky běh - pejsci-zpátky běh
	16:40	Rozcvička – děti zaujmou místo a mírný stoj rozkročný - kroužení hlavou-nepřecházet do záklonu hlavy, na povel ANO-předklon hlavy a vzpřim, NE-otáčet hlavou do stran, poté provádíme úklon hlavy vpravo i vlevo, můžeme si přidržet hlavu rukou - kroužení rameny vpřed i vzad, kroužení v loktech na obě strany, kroužení zápěstím na obě strany, kroužit celými pažemi vpřed, vzad, kraulem, znakem, každá paže jde jiným směrem - paži uchopit za loket a protáhnout ramenní kloub tlačení paže za hlavu a poté za tělo, provedeme i na druhou paži, spojíme ruce za zády-jedna ruka jde ze shora a druhá ze spodu-poté ruce vyměníme, protažení zápěstí s pomocí druhé ruky-zápěstí tlačíme dolů, nahoru, do stran, protáhneme i prsty - kroužení trupem na obě strany, úklony do stran, záklony a předklony, předklon-dotýkat se dlaněmi země, přitáhnout trup k levé noze a k pravé noze, při přitahování trupu k noze si pomáháme úchopem za kotník

		<ul style="list-style-type: none"> - kroužení v bocích, poté tzv. „osmička“ vytváříme krouživý pohyb v bocích ve tvaru osmičky - kroužení v kyčelním kloubu na obě strany, kroužení v kolením kloubu na obě strany a provádět mai geri, kroužení v kotníku na obě strany, vystřídat nohy, poté přitáhnout skrčenou nohu k tělu do přednožení, unožení, zanožení, vystřídat nohy - přejdeme do dřepu únožného levou i pravou-několikrát vystřídáme, poté dřep zánožný levou, pravou-několikrát vystřídáme - přejdeme do sedu roznožného-přitahujeme trup k levé noze, k pravé noze a doprostřed-trup se dotýká co nejbližše podložky či nohy - přejdeme do provazu na pravou i na levou a pak do rozštěpu – u obou cviků musí být delší výdrž - sed roznožný skrčmo tzv. „motýlek“-kolena tlačíme k podložce-střídáme s uvolněním, poté provádíme tzv. „medvídka“ ve zmíněném sedu se převalujeme po kružnici
HLAVNÍ ČÁST	16:50	<p>Základní technika karate – děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, přecházejí v postojích, vše prováděno na počítání,</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik postoje zenkucu-dači a nácvik přemisťování v zenkucu-dači (děti zaujmou postoj zenkucu-dači, dají si ruce v bok) <p>postoj je rozdělen na dvě fáze, rozfázovaně a na počítání přejít tělocvičnu v zenkucu-dači 6x</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravné cvičení k nácviku zenkucu-dči: děti se rozdělí do dvojic-jeden z dvojice si otočí pásek uzlem dozadu a druhý ho za něj chytí, ten co má pásek dozadu se snaží dynamicky přecházet v zenkucu-dači a ten co ho drží za pásek se mu mírným tahem snaží znesnadnit přechod v postoji, oba se vystřídají, každý toto cvičení provede 3x, - nácvik postoje kokucu-dači a nácvik

	17:00	<p>přemisťování v kokucu-dači (děti zaujmou postoj kokucu-dači, dají si ruce v bok)</p> <p>postoj je rozdělen na dvě fáze, rozfázovaně a na počítání přejít tělocvičnu v kokucu-dači 6x, i zde použít stejné průpravné cvičení,</p> <p>Posilovací blok – děti se rozdělí do 5 skupin stejného počtu, použijeme kruhový trénink, střídají se po 1 min na všech stanovištích, 2x každé stanoviště, pauza mezi stanovišti 1 min,</p> <ul style="list-style-type: none"> - první stanoviště – opakovaně provádět leh-sed+úderý po dobu 1 min, - druhé stanoviště – opakovaně provádět klik+gaku-cuki po dobu 1 min - třetí stanoviště - opakovaně provádět dřep mae-geri po dobu 1 min, - čtvrté stanoviště – opakovaně přeskakovat snožmo lavičku po dobu 1 min, -páté stanoviště – opakovaně provádět na žebřinách přednosy(skrčmo) po dobu 1 min,
	17:20	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	17:22	<p>Základní technika karate - děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, provádějí úderý, na místě, vše prováděno na počítání,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zaujmou základní postoj (mírně rozkročný) nebo postoj kibadači, nácvik čoko-cuki 50x, každý úder kiai,
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	17:27	Základní teoretické znalosti – o historii karate, o stylu, který cvičí, o japonských pojmech, názvosloví atd...
	17:30	<p>Nástup – děti opět stojí v řadě vedle sebe jako na začátku, seiza (posed), mokuso (meditace, soustředění se), rei (pozdrav), teoretické informace zhodnocení tréninku (pochvaly, připomínky)</p> <p>Konec</p>

Příklad tréninkové jednotky pro 1. a 2. měsíc prog. – nácvik techniky a kondice

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	16:30	Nástup – viz. tréninková jednotka č.1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	16:35	Zahřátí – běh okolo tělocvičny - na tlesknutí změna směru běhu - na písknutí 5 dřepů s výskokem - cval stranou dovnitř kruhu a ven, poté v běhu zvedání kolen a zakopávání - chůze kolem tělocvičny na vydýchání - chůze v nízkých postojích (protahování)
	16:40	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	16:50	Nácvik techniky postojů – děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, - nácvik postojů na místě (ze základního postoje heiko-dači=mírně rozkročný děti zaujmají na počítání určitý postoj), pro lepší zvládnutí nácviku jsou ruce v bok, je velmi důležité neustále dětem postoj názorně ukazovat-pro jejich kontrolu správnosti provedení, teoreticky dětem vysvětlit rozložení hmotnosti těla v určitých postojích, neustále opravovat chyby, - zenkucu-dači 10x pravá i levá - kokucu-dači 10x pravá i levá - kiba-dači 10x pravá i levá - šiko-dači 10x pravá i levá
	16:55	- nácvik postojů v pohybu (přemisťování v postojích), děti se přemisťují z jednoho konce tělocvičny na druhý, pohyb názorně ukázán trenérem a poté rozdělen na fáze, na počítání provádět přemisťování - zenkucu-dači 20x (vpřed/vzad) - kokucu-dači 20x (vpřed/vzad) - kiba-dači 20x (vpřed/vzad) - šiko-dači 20x (vpřed/vzad)
	17:05	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	17:07	Kondiční cvičení – protahování a posilování, rozvoj pohybových schopností - člunkový běh z nízkého startu- 4x15m - 20x dřep s výskokem - 20x klik (na kloubech) - 20x leh-sed - 50x přeskok snožmo přes lavičku - závody ve družstvech: žabáci, kačenky....

	17:12	- nácvik úderu čoku-cuki – děti cvičí vedle sebe, trenér musí názorně předvést ukázkou a poté se děti učí pohyb komplexně, trenér počítá a opravuje chyby, radí, vysvětluje - v postoji heiko-dači – čoku-cuki (džodan,čudan) provést 20x - v kiba-dači – čoku-cuki provést 10x - v heiko-dači – čoku-cuki s kiai 10x
	17:17	- lehký strečink – protahujeme 10-20s do té doby, až pocítíme mírné napětí ve svaích a pocit příjemného tepla, setrváme v poloze určitou dobu, pak uvolníme a znovu opakujeme-potřeba dosáhnout zvětšení pohybového rozsahu - provaz, rozštěp, sed roznožný a předklon, překážkový sed, motýlek atd...
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	17:22	Hra pavouci – honička, honící je pavouk- chytá ostatní „na všech čtyřech“, koho chytí je také pavouk a pomáhá mu chytat, ostatní běhají po dvou nohách
	17:30	Nástup – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 3. a 4. měsíc programu – nácvik a výcvik techniky

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	16:30	Nástup
PRŮPRAVNÁ ČÁST	16:35	Zahřátí – děti se rozdělí do družstev o stejném počtu a soutěží jaké družstvo vyhraje v dané disciplíně (přebíhání z jednoho konce tělocvičny na druhý v různých variacích-předávání štafety), prohrávající družstvo provádí 5 dřepů, - běh popředu-zpátky běh pozadu - žabáci-zpátky běh - raci-zpátky běh - kačenky zpátky běh - pejsci-zpátky běh
	16:40	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	16:50	Základní technika karate – děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, provádějí údery, kopy, kryty buď na místě nebo přecházejí v postojích, vše prováděno na počítání, - výcvik oi-cuki čudan v zenkucu-dači (vpřed/ vzad) provádí 10x - výcvik oi-cuki džodan v zenkucu-dači (vpřed/vzad) provádí 10x výcvik gedan-barai v zenkucu-dači (vpřed/vzad) provádí 10x - nácvik krytu age uke – nejdříve na místě v postoji heiko-dači (20x) a poté v pohybu v zenkucu-dači (20x) – jako průpravné cvičení použijeme cvičení ve dvojicích (na místě - jeden útočí oi-cuki džodan a druhý vykrývá age-uke) nácvik šutó-uke v kokucu-dači nejdříve na místě v postoji heiko-dači (20x) a poté v pohybu v kokucu-dači (20x) - mezi jednotlivé nácviky technik můžeme vložit posilování (dřepy, kliky, lehy-sedy)
	17:05	Nácvik základní kata Heian Šodan – důležité dětem předvést celou kata (pro jejich představu), učíme postupně – nejprve naučíme první techniku, po jejím zvládnutí přidáme druhou techniku a takto pomalu skládáme kata dohromady - nácvik začátku kata (úklona, zahlásit kata) - nácvik 1. techniky (5x)

		<ul style="list-style-type: none"> - nácvik 1. a 2. techniky (5x) - nácvik 1.,2. a 3. techniky (5x) - nácvik 1., 2., 3. a 4. techniky (5x) - nácvik 1.,2.,3.,4. a 5. techniky (5x) - vše provádí na počítání - provést celou naučenou část kata bez počítání, naplno-co nejlépe
	17:15	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
P ř í k	17:17	Nácvik základní formy kumite – děti se rozdělí do dvojic naproti sobě <ul style="list-style-type: none"> - nácvik úpravy vzdálenosti, úklony atd.. - útočník provádí oi-cuki džodan/obránce provádí kryt age-uke (nejprve na místě v postoji heiko-dači) každý útočí 10x - základní kumite v pohybu – útočník v zenkucu-dači útok oi-cuki džodan/obránce v zenkucu-dači kryt age-uke – každý útočí 10x
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	17:22	Hra siláci – utvoří se dvojice, jeden z dvojice se postaví na všechny čtyři a ten druhý se ho snaží převrátit na záda, střídají se,
	17:30	Nástup - konec

t

treninkové jednotky pro 3. a 4. měsíc programu – nácvik a výcvik techniky

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	16:30	Nástup – viz.treninková jednotka č.1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	16:35	Zahřátí – honička (může být i více než jeden honící max.3) <ul style="list-style-type: none"> - kdo je chycen se postaví do stoje rozkročného, do hry se může vrátit tehdy až někdo jiný ho vysvobodí tím, že mu podleze mezi nohama - kdo je chycen jde do dřepu, do hry se vrací pokud ho někdo přeskočí – ve výskoku musí být proveden kop - tzv. „pavouci“ děti se honí v pozici na všech čtyřech – předává se baba
	16:40	Rozcvička – viz. treninková jednotka číslo 1

HLAVNÍ ČÁST	16:50	<p>Základní technika karate – děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, provádějí údery, kopy, kryty buď na místě nebo přecházejí v postojích, vše prováděno na počítání</p> <p>1. základní postoj hačiči dači (techniky se provádějí na místě)</p> <ul style="list-style-type: none"> - oi cuki džodan 2x10 - oi cuki čudan 2x10 - age uke 2x10 - gedan barai 2x10 - šuto uke 2x10 <p>2. postoj kiba-dači (techniky se provádějí na místě)-důraz dbán na provedení kime (dech) a kiai (výkřik)</p> <ul style="list-style-type: none"> - oi cuki džodan 3x10 - oi cuki čudan 3x10 <p>3. nácvik základní techniky- na místě i v pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik kopu mae-geri (rozdělit na fáze-nejprve procvičovat kop na místě poté v postoji zenkucu-dači a v pohybu) 20x L i P - nácvik krytu soto-uke (nejdříve na místě poté v postoji zenkucu-dači a v pohybu) 20x - nácvik kopu joko-geri kekomi (nejdříve na místě poté v postoji kiba-dači a v pohybu) 20x - mezi jednotlivé nácviky techniky můžeme vložit posilovací cvičení (dřepy, kliky, lehy-sedy, atd..)
	17:05	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	17:07	<p>Nácvik kata Heian Šodan – nejprve zopakujeme část, kterou už umí a pak na ni navážeme dalšíma technikami</p> <ul style="list-style-type: none"> - výcvik 1. -5. techniky kata 3x - nácvik 6. a 7. techniky 5x - nácvik 6., 7. a 8. techniky 5x - nácvik 6.,7.,8. a 9. techniky 5x - nácvik 1.-9. techniky kata (spojené)5x <p>Nácvik základní formy kumite – nejprve na místě a poté v pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> - výcvik útoku oi-cuki džodan a krytu age-uke v pohybu v postoji zenkucu-dači 20x - nácvik útoku oi-cuki čudan a krytu soto-

		uke (nejprve na místě v postoji heiko-dači a poté v pohybu v postoji zenkucu-dači) 20x
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	17:22	Míčová hra – vybíjená – kdo je vybit musí udělat 5 dřepů, aby se mohl vrátit zpět do hry
	17:30	Nástup - konec

Příklad tréninkové jednotky pro 5. a 6. měsíc programu – zaměření na kata

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	16:30	Nástup – viz.tréninková jednotka č.1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	16:35	Zahřátí – honička (může být i více než jeden honící max.3) - kdo je chycen se postaví do stoje rozkročného, do hry se může vrátit tehdy až někdo jiný ho vysvobodí tím, že mu podleze mezi nohama - kdo je chycen jde do dřepu, do hry se vrací pokud ho někdo přeskočí – ve výskoku musí být proveden kop - tzv. „pavouci“ děti se honí v pozici na všech čtyřech – předává se baba
	16:40	Rozcvička – viz. tréninková jednotka číslo 1
HLAVNÍ ČÁST	16:50	Základní technika karate – děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, provádějí údery, kopy, kryty buď na místě nebo přecházejí v postojích, vše prováděno na počítání 1. základní postoj hačiči dači (techniky se provádějí na místě) - oi cuki džodan 2x10 - oi cuki čudan 2x10 - age uke 2x10 - uči uke 2x10 - soto uke 2x10 - gedan barai 2x10 - šuto uke 2x10 - oi cuki gedan 2x10 - mai geri 2x10 - mawaši geri 2x10 - joko geri kekomi 2x10 - joko geri keage 2x10
	16:58	2. postoj kiba-dači (techniky se provádějí na místě)-důraz dbán na provedení kime (dech) a kiai (výkřik) - oi cuki džodan 3x10 - oi cuki čudan 3x10
	17:00	3. základní techniky prováděné v postojích - zenkucudači vpřed oi cuki čudan 10x - zenkucudači vzad oi cuki džodan 10x - kibadači vpřed joko geri keage 10x - kibadači vpřed joko geri kekomi 10x - zenkucudači vpřed age uke 10x

		<ul style="list-style-type: none"> - zenkucudači vzad soto uke 10x - zenkucudači vpřed uči uke 10x - zenkucudači vzad gedan barai 10x - zenkucudači vpřed mae geri džodan 10x - zenkucudači vpřed mawaši geri 10x - kokucudači vpřed šuto uke 10x - kokucudači vzad šuto uke - kokucudači vpřed mai geri 10x - kokucudači vzad mai geri 10x
	17:10	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	17:12	Cvičení kata Heian šodan – děti zaujmou místo po celé tělocvičně „cik cak“ <ul style="list-style-type: none"> - cvičení kata na počítání (počítá trenér), na jedno počítání jedna technika, kata odcvičí 2x - vyjmout z kata 1. nejobtížnější část (1.-6. technika)-cvičit 3x na počítání - vyjmout z kata 2. nejobtížnější část (10.-14. technika), 3x na počítání - vyjmout z kata 3. nejobtížnější část (18.-21. technika), zacvičit 3x na počítání - cvičit celou kata opět na počítání 1x - cvičit kata samostatně 1x - cvičit kata se zavřenýma očima-úkol- skončit na stejném místě, nebo co nejbližší místu, kde cvičenec zaujal počáteční postavení (kde začal cvičit katu) 1x - vyvolat jednoho nebo dva dobrovolníky, kteří odcvičí celou katu samostatně před ostatními (ostatní sedí v seiza)
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	17:25	Míčová hra – vybíjená – kdo je vybit musí udělat 5 dřepů, aby se mohl vrátit zpět do hry
	17:30	Nástup - konec

Příklad tréninkové jednotky pro 5. a 6. měsíc programu - zaměření na kumite

ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	16:30	Nástup – viz. tréninková jednotka č.1
PRŮPRAVNÁ ČÁST	16:35	Zahřátí – běh okolo tělocvičny - na tlesknutí změna směru běhu - na písknutí 5 dřepů s výskokem - cval stranou dovnitř kruhu a ven, poté v běhu zvedání kolen a zakopávání - chůze kolem tělocvičny na vydýchání - chůze v nízkých postojích (protahování)
	16:40	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	16:50	Základní technika karate – děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, provádějí údery, kopy, kryty buď na místě nebo přecházejí v postojích, vše prováděno na počítání 1. základní postoj hačiči dači (techniky se provádějí na místě) - oi cuki džodan 2x10 - oi cuki čudan 2x10 - age uke 2x10 - uči uke 2x10 - soto uke 2x10 - gedan barai 2x10 - šuto uke 2x10 - oi cuki gedan 2x10 - mai geri 2x10 - mawaši geri 2x10 - joko geri kekomi 2x10 - joko geri keage 2x10
	16:58	2. postoj kibadači (techniky se provádějí na místě)-důraz dbán na provedení kime (dech) a kijaj (výkřik) - oi cuki džodan 3x10 - oi cuki čudan 3x10
	17:00	3. základní techniky prováděné v postojích - zenkucudači vpřed oi cuki čudan 10x - zenkucudači vzad oi cuki džodan 10x - kibadači vpřed joko geri keage 10x - kibadači vpřed joko geri kekomi 10x - zenkucudači vpřed age uke 10x - zenkucudači vzad soto uke 10x - zenkucudači vpřed uči uke 10x - zenkucudači vzad gedan barai 10x

		<ul style="list-style-type: none"> - zenkucudači vpřed mai geri džodan 10x - zenkucudači vpřed mawaši geri 10x - kokucudači vpřed šuto uke 10x - kokucudači vzad šuto uke - kokucudači vpřed mai geri 10x - kokucudači vzad mai geri 10x
	17:10	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	17:12	<p>Nácvik základního kumite – děti utvoří dvojice a postaví se naproti sobě do jedné řady,</p> <p>kumite na místě (provádí se na místě bez přemísťování v postojích)</p> <ul style="list-style-type: none"> - útočník provádí oi-cuki džodan, obránce kryt age-uke - útočník provádí oi-cuki čudan, obránce kryt soto-uke (každý 2x10, střídají se v útoku a obraně) - útočník provádí oi-cuki čudan, obránce kryt uči-uke (každý 2x10, střídají se v útoku a obraně) - útočník provádí mae-geri, obránce kryt gedan-barai (každý 2x10, střídají se v útoku a obraně)
	17:19	<p>kumite s přemísťováním v postojích (provádí se v pohybu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - útočník 5x útok oi-cuki džodan v zenkucudači, obránce 5xkryt age-uke-poslední kryt+protiútok gjaku-cuki (každý 2x, střídají se v útoku a obraně) - útočník 5x útok oi-cuki čudan v zenkucudači, obránce 5xkryt soto-uke-poslední kryt+protiútok gjaku-cuki (každý 2x, střídají se v útoku a obraně) - útočník 5x útok oi-cuki čudan v zenkucudači, obránce 5xkryt uči-uke-poslední kryt+protiútok gjaku-cuki (každý 2x, střídají se v útoku a obraně) - útočník 5x útok meageri v zenkucudači, obránce 5xkryt gedan-barai-poslední kryt+protiútok gjaku-cuki (každý 2x, střídají se v útoku a obraně)

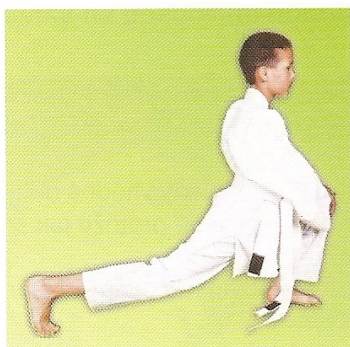
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	17:25	Hra pavouci – honička, honící je pavouk- chytá ostatní „na všech čtyřech“, koho chytí je také pavouk a pomáhá mu chytat, ostatní běhají po dvou nohách
	17:30	Nástup – konec

Příklad tréninkové jednotky pro 5. a 6. měsíc programu – nácvik zkoušek na 8. kyu

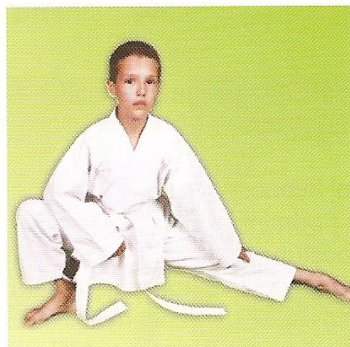
ROZDĚLENÍ	ČAS	CHARAKTERISTIKA
ÚVODNÍ ČÁST	16:30	Nástup
PRŮPRAVNÁ ČÁST	16:35	Zahřátí – děti se rozdělí do družstev o stejném počtu a soutěží jaké družstvo vyhraje v dané disciplíně (přebíhání z jednoho konce tělocvičny na druhý v různých variacích-předávání štafety), prohrávající družstvo provádí 5 dřepů, - běh popředu-zpátky běh pozadu - žabáci-zpátky běh - raci-zpátky běh - kačenky zpátky běh - pejsci-zpátky běh
	16:40	Rozcvička – viz. tréninková jednotka č. 1
HLAVNÍ ČÁST	16:50	Základní technika karate – děti cvičí ve dvou řadách vedle sebe, provádějí údery, kopy, kryty buď na místě nebo přecházejí v postojích, vše prováděno na počítání, procvičují se techniky dle zkouškového řádu : 1. vpřed zenkucu-dači s oi-cuki čudan 5x 2. vpřed zenkucu-dači s gjaku-cuki 5x 3. vzad zenkucu-dači s age-uke 5x 4. vpřed zenkucu-dači s uči-uke 5x 5. vzad zenkucu-dači se soto-uke 5x 6. vpřed kokucu-dači se šutó-uke 5x 7. vpřed zenkucu-dači s mae-geri 5x 8. vpřed v kiba-dači s jako-geri-kekomi 3x (na každou stranu) -všechny tyto techniky dle řádu odcvičit 3x
	17:00	Základní kata Heian Šodan - nejprve kata odcvičit na počítání 1x - kata odcvičit volně 2x - kata odcvičit naplno 3x - vybrat z dětí jedno nebo dvě-odcvičí kata samostatně, ostatní pozorují a hodnotí
	17:10	Základní kumite – ve dvojicích (v zenkucu-dači s přemísťováním) - útočník provádí oi-cuki džodan vpřed, obránce kryt age-uke a ustupuje v zenkucu-dači vzad, provádí 5x-pátý kryt + protiútok gjaku-cuki (vymění si úlohy) - útočník provádí oi-cuki čudan vpřed,

		obránce kryt soto-uke a ustupuje v zenkucu- dači vzad, provádí 5x-pátý kryt + protiútok gjaku-cuki (vymění si úlohy) - toto cvičení provedou se třemi jinými soupeři
	17:20	Pauza – pitný režim, max.2 minuty
	17:22	Nácvik zkoušek – děti sedí seiza, trenér určí čtveřici dětí, která odcvičí celé zkoušky- ostatní hodnotí, hledají chyby, radí, trenér samozřejmě taky radí.
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	17:25	Hra siláci – utvoří se dvojice, jeden z dvojice se postaví na všechny čtyři a ten druhý se ho snaží převrátit na záda, střídají se,
	17:30	Nástup - konec

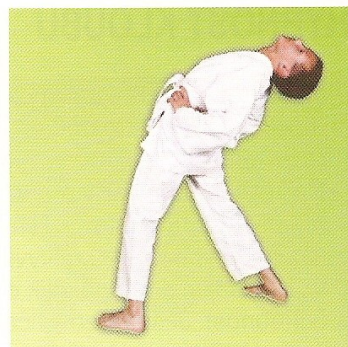
PŘÍLOHA B



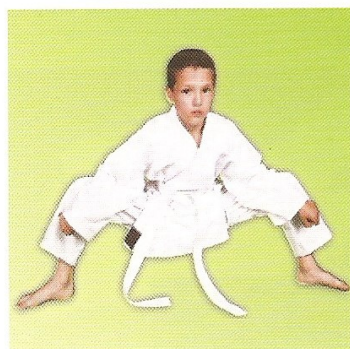
Postav se do zenkuchu-dači a sniž svůj postoj co nejnižše. Rukama se opři o nohu vpředu. Cvik si zopakuj v opačném gardu



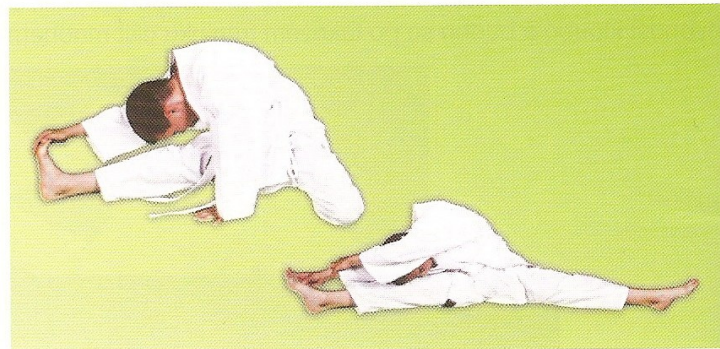
Z postoje šiko-dači si sedni střídavě vpravo a vlevo. Snaž se o co nejnižší postoj



Z bojového postoje přejdi do záklonu. Potom vystřídej nohy a cvik opaku

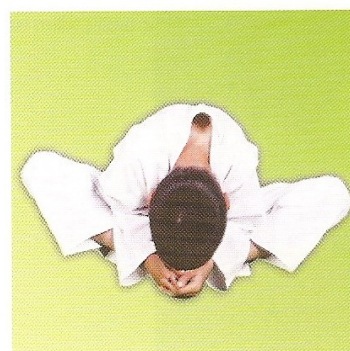


V postoji šiko-dači tlač kolena lokty dozadu

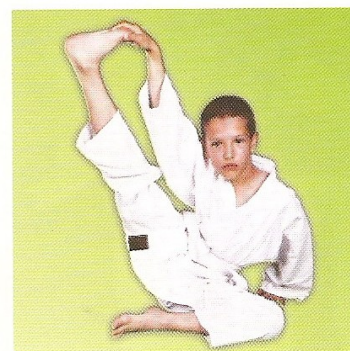


Sedni si na levou nohu a pravou rukou chyt špičku vytrčené nohy. Hlavu přitáhni ke kolenu. Totéž udělej na druhou stranu

Vsedě roztáhni nohy jak nejvíc dokážeš a střídavě se přitahuj co nejbliž ke špičkám. Dbej na to, aby kolena byla stále natažená



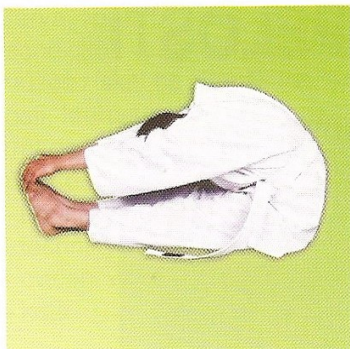
Přilož k sobě chodidla, přitáhni si je k tělu a hlavu tlač k nohám



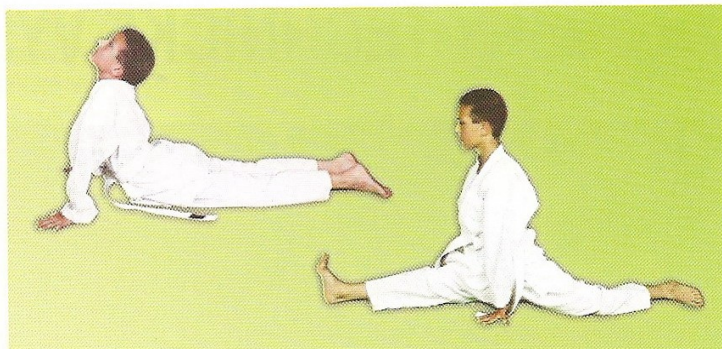
Rukou chyt špičku nohy a nohu natáhni. Snaž se, aby noha byla v koleně napjatá. Cvičení zopakuj i s druhou nohou



Z lehu na zádech přenes nohy přes ramena a kolena se dotkni podlahy

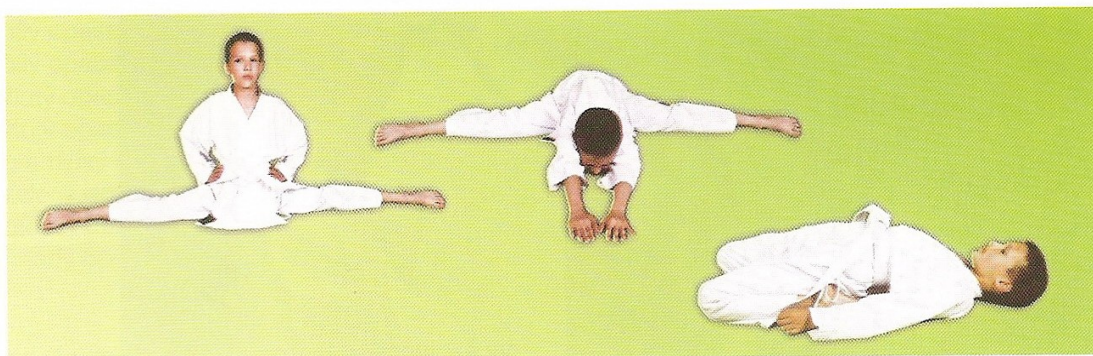


Vsedě natáhni nohy, uchop jejich špičky a hlavu přitáhni ke kolenům. Kolena měj napnutá



Z lehu na břiše se zvedni rukama a zakloň trup i hlavu

V bočním postoji se spusť co nejnižše. Nohou vzadu se můžeš opřít o podlahu, nohu vpředu musíš mít napnutou. Cvik proved' i na druhou stranu



Sedni si do čelního rozštěpu. Můžeš se opírat o ruce

V čelním rozštěpu udělej hluboký předklon

Klekni si, pomalu si lehej na záda a uvolni se



V lehu na zádech chyt' oběma rukama pravou nohu a přitahuj koleno k prsům. Cvik proved' i s druhou nohou

PŘÍLOHA C

Cvičení na posilování ramen

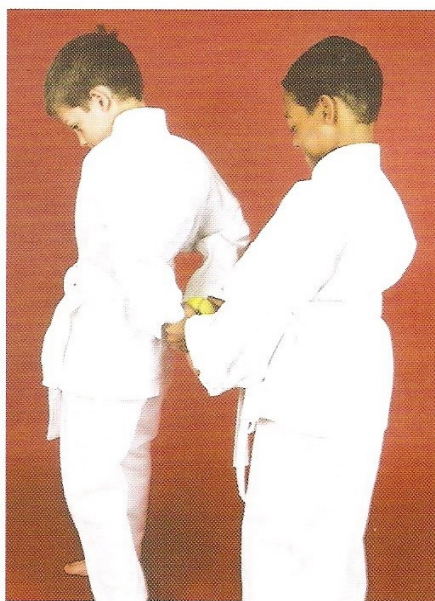
Záleží na tvé síle, jak rychlý dokážeš být. Svou sílu si můžeš ověřit jednoduchými cviky s míčkem. Napni svaly a nedovol, aby ti soupeř míček sebral.



Sevři míček mezi rameno a předloktí. Partner tě jednou rukou uchopí za zápěstí a táhne tvou ruku tak dlouho, dokud míček nevypadne. Cvik prováděj i druhou rukou



Pevně sevři míček mezi dlaně a prsty pořádně napni. Partner tě uchopí za zápěstí a snaží se ti ruce rozevřít, aby míček vypadl na zem



Podobně si vyzkoušejte cvik s rukama za zády

Cviky na posilování nohou a břišních svalů



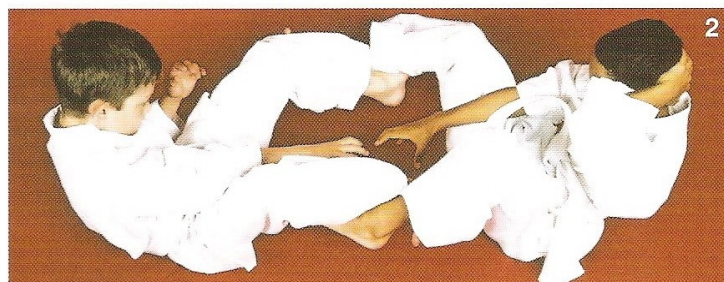
Sedni si a vytrč nohy. Mezi stehna si vlož míček. Partner tě uchopí za nártu a snaží se ti nohy roztáhnout, aby míček spadl na zem



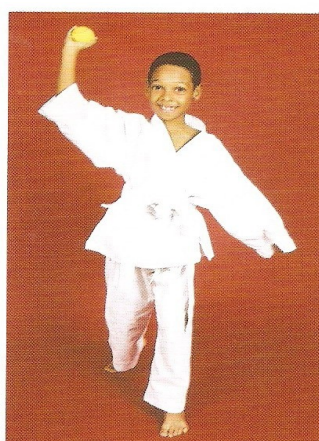
V lehu na břiše si dej míček mezi stehno a lýtko. Partner tě bude tahat jednou rukou za nohu tak dlouho, až uvolní míček ze sevření. Cvičení prováděj i druhou nohou



Lehněte si proti sobě a vzájemně si zahákněte nohy. Do prostoru mezi nohama vložte míček. Na tlesknutí se snažte rychlým sedem zmocnit se míčku jako první



Uchop míček do ruky a pevně ho sevři prsty. Partner má za úkol jednou rukou ti míček vzít. Cvik si zkuste i druhou rukou



Házením míčku získáš švih, který ti pomůže při rychlém a tvrdém úderu. Míčkem můžeš házet silou o zem a sledovat ho, jak vysoko vyskočí, případně můžeš míček házet vší silou do zdi. Nezapomeň procvičovat i druhou ruku

PŘÍLOHA D

Cvičení s míčkem

Rychlá reakce je v karate velice důležitá. Nejlepší karatisté se dokáží nasmírně rychle rozhodnout, jakou technikou (blok, úder nebo kop) mají reagovat na soupeřův útok. Chceš-li takovou vlastnost získat zábavnou cestou, stačí ti k tomu obyčejný tenisák a partner, může to být kamarád, sourozenec nebo rodič. Častým opakováním těchto cviků se naučíš nejen dokonalému soustředění, bude se zlepšovat i rychlost tvé reakce.



Sedněte si na kolena a ruce dejte za záda. Uvolněte se, dívejte se jeden druhému do očí. Rodič vám může dělat rozhodčího. Na jejich tlesknutí se snažte rychle uchopit míček do jedné ruky. Cvičení provádějte střídavě pravou a levou rukou



Teď dejte ruce do polohy, jako byste chtěli zasáhnout soupeře. Na tlesknutí se snažte uchopit míček pokrčenou rukou

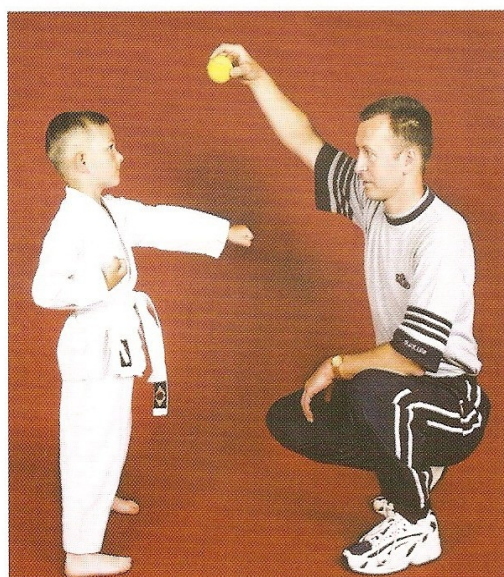




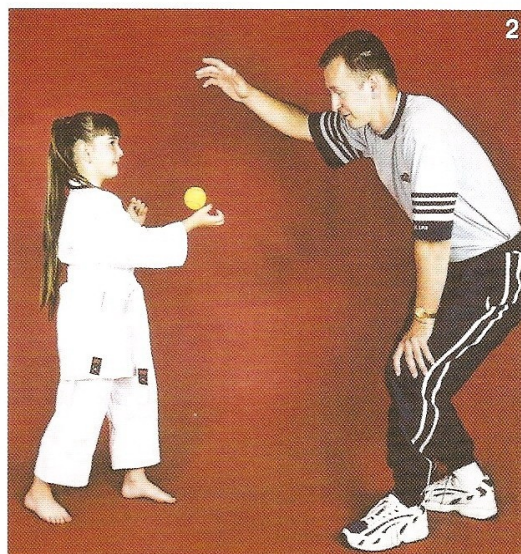
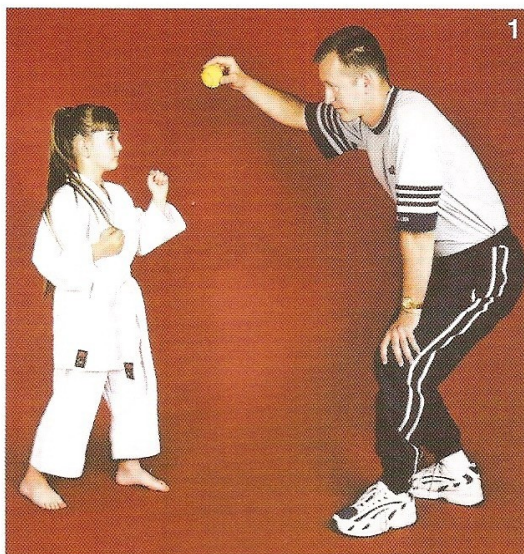
Opírejte se rukama o dlaně, jako byste chtěli dělat kliky, míček se snažte uchopit střídavě levou a pravou rukou. Snažte se udržet na rukách a neupadnout



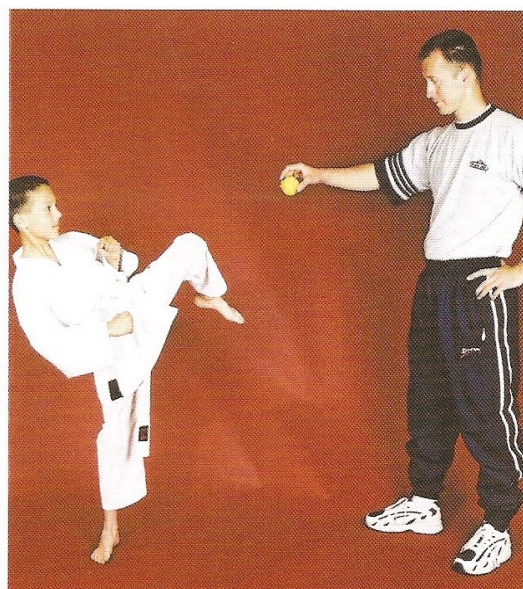
Teď jednu ruku pokrčte jako při úderech a touto rukou se pokuste uchopit míček



Postavte se do uči-hačidži-dači a ruce nastavte tak, jako byste se chystali k úderu. Snažte se chytit padající míček. A když už vám to přestane dělat problémy, můžete zasáhnout míček pěstí

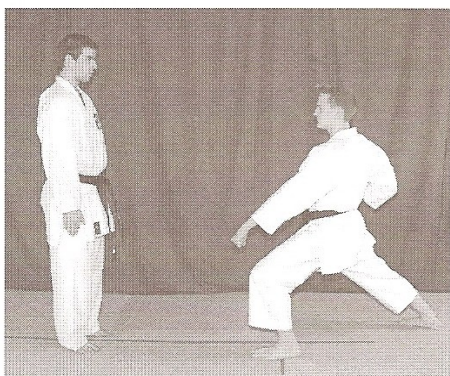


Obdobně si to zkuste i v bojovém postoji



Postavte se na jednu nohu a druhou si připravte na kop mavaši-geri. Kopnutím se snažte zasáhnout padající míček. Budete-li mít dost trpělivosti, za nějakou dobu dokážete zasáhnout každý míček. Cvičení je náročné na rovnováhu, sílu a rychlost nohou

PŘÍLOHA E



Na povel „bojujte“ (Hadžime) zakročí tori pravou nohou do útočného postoje (Zenkucu dači) se spodním krytem (Gedan barai), uke zůstává v postoji Soto hačidži dači.



Trenér zahájí cvičení počítáním. Tori zahájí útok Oi cuki džódan, uke zakročením pravé nohy do Zenkucu dači provádí obranu Age uke džódan.



Tori po přemístění vpřed provádí Oi cuki džódan levou rukou, uke zakročením levé nohy do pravého Zenkucu dači provádí obranu Age uke džódan pravou rukou



Obr.

Tori po přemístění vpřed provádí Oi cuki džódan pravou rukou, uke zakročením pravé nohy do levého Zenkucu dači provádí obranu Age uke džódan levou rukou.



Tori po přemístění vpřed provádí Oi cuki džódan levou rukou, uke zakročením levé nohy do pravého Zenkucu dači provádí obranu Age uke džódan pravou rukou.



Tori po přemístění vpřed provádí Oi cuki džódan pravou rukou, uke zakročením pravé nohy do levého Zenkucu dači provádí obranu Age uke džódan levou rukou.

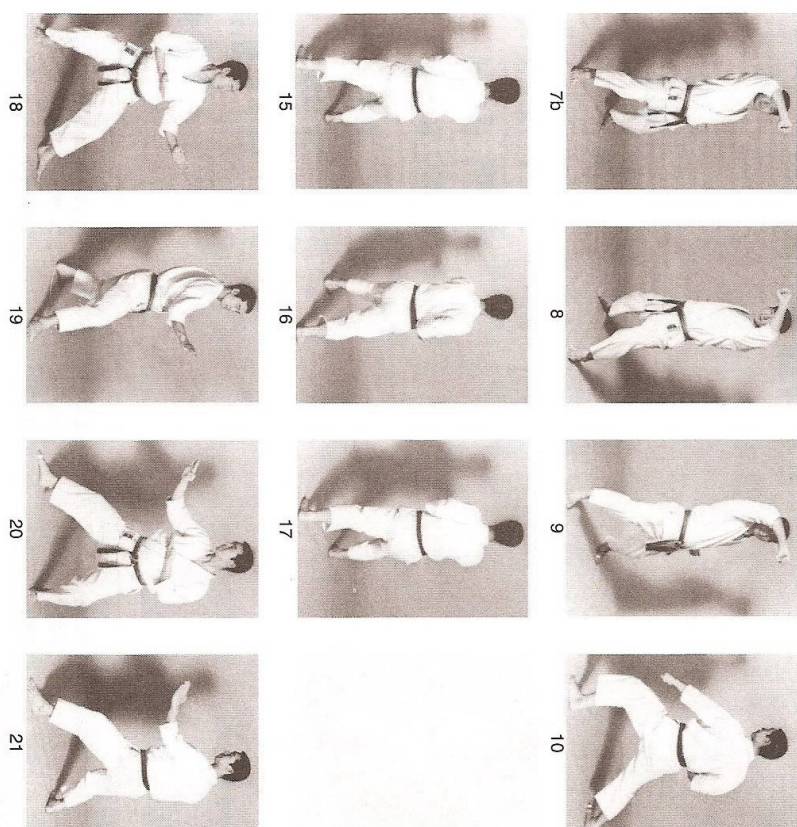
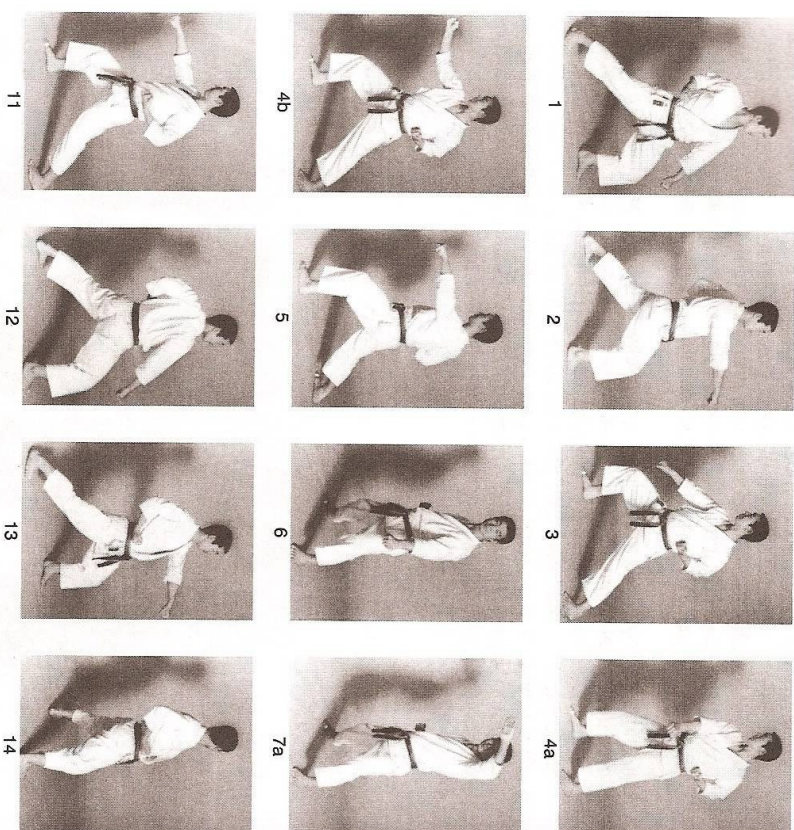


Při poslední obraně provede uke protiútok Gjaku cuki pravou.

PŘÍLOHA F

Heian 1

Techniky této kata představují kryt směrem nahoru proti útoku na hlavu (age-uke) a kryt mečovou rukou (makkovou hranou) proti útoku na tělo (*chudan shuto-uke*). Toto je první kata, kterou se začíná učit. Je proto důležitým základním nácvikem správných pohybů nohou a dodržení přesné trasy nohou. Záleží zejména na zvládnutí útočného postoje (*zenkutsu-dachi*) a obranného postoje (*kokutsu-dachi*) a na správném provedení přímého výpadového úderu (*oi-cuki*). Délka pohybu při této kata tvoří písmeno „I“, počet akcí je 21 a trvání je asi 40 sekund.



PŘÍLOHA G

2.7. Askieriho cvičení

Nácvik výbušnosti horních končetin

Cvičení se provádí v postoji heiko dači, resp. soto hačiči dači velmi prudce, s přestávkami mezi opakováním v počtu 6 – 10.



1 - Cvičenec provádí obouruč (ruce sevřené v pěst) jakoby dvě age uke a následně dvě gedan tetsui uči.



2 - Cvičenec provádí obouruč (ruce otevřené) jakoby gedan dōudōi uke a následně oběma rukama jodan uke.



3 - Cvičenec provádí obouruč (ruce sevřené v pěst) jakoby dōodan dōudōi uke a následně dvě gedan tetsui uči do boku.



4 - Cvičenec provádí obouruč (ruce sevřené v pěsti) první fáze lokty u sebe před hrudníkem, pěsti před obličejem a následně dvě tetsui uči do boku rovnoběžně se zemí.

Cvičení č 2 a č. 3 lze provádět nejprve samostatně pravou a levou rukou, následně pak obouruč.

Nácvik výbušnosti dolních končetin:



1 - Cvičenec stojí v postoji Moto dači (kratší Zenkucu dači)



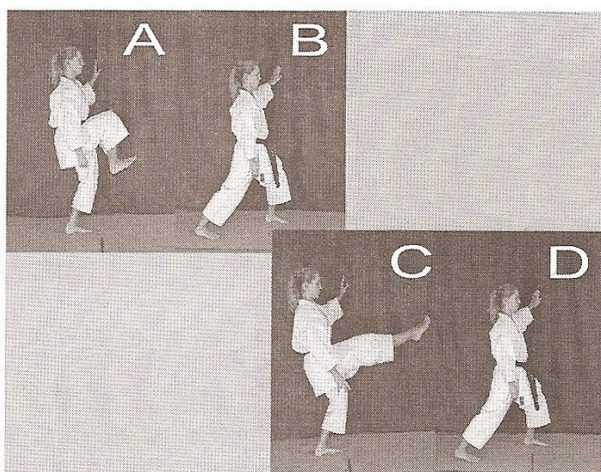
2 - zakopává patou směrem nahoru vzad (kolenní kloub zůstává namístě, nezvedá se).



3 - pohyb zakopávání viz. obr. 10 se spojí s vytažením kolene před sebe do postoje Sagi aši dači.



4 - Oba předcházející pohyby ad 1 a ad 2 pokračují v následný kop mae geri (čúdan, resp. dōdan).



5 – cvik začíná v postoji Sagi aši dači (A) jednou rukou se opřeme o opěru (stěna) . Z tohoto postoje se noha prudce vrátí do postoje (B), následně prudce kopne mae geri (C) a zpět dopadne noha celým chodidlem do postoje (D). Potom se noha znovu pomalu připraví na další opakování cviku do výchozího postoje.

Při všech těchto cvičeních dopadne zadní (kopající) noha dynamicky na zem celým chodidlem. Cvičení se provádí velmi prudce, dynamicky bez zjevného pohybu horní části těla včetně horních končetin.

PŘÍLOHA 1

ZKUŠEBNÍ ŘÁD ČSKe

8. kyu (hači-kju) - bílý pás

KIHON

- 1, ZK v: čudan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
- 2, ZK v: čudan gyaku-cuki
- 3, ZK z: age-uke
- 4, ZK v: uči-uke
- 5, ZK z: soto-uke
- 6, KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri džodan (paže gedan)
- 8, KI s: joko-geri-kekomi čudan (3 × na každou stranu)

KUMITE

Gohon-kumite

- 5 × džodan oi-cuki (kryt age-uke)
- 5 × čudan oi-cuki (kryt soto-uke, po pátém útoku vždy jednou protiútok gyaku-cuki s kiai)

KATA

Heian - Šodan (Heian 1)

Chyby, které nejsou tolerovány :

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- při gohon-kumite pohled směřuje k zemi

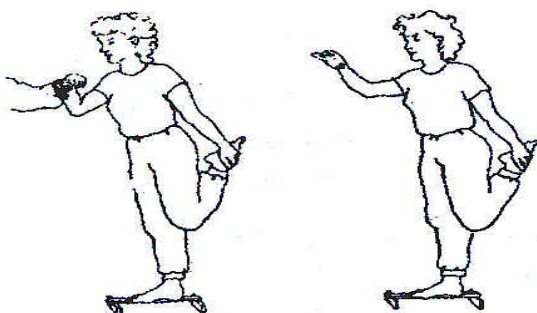
PŘÍLOHA 2

Eurofit test pro mládež

Rovnováhový test – “plameňák“

Popis testu: Balancování ve stoji na jedné noze na malé kladině určených rozměrů.

Hodnocení: Hodnotí se počet pokusů, které jsou zapotřebí k tomu, aby jedinec v této poloze setrval celkem po dobu 30 sekund.



Test talířový tapping

Popis testu: Rychlé střídavé dotýkání dvou kruhů (terčů) dominantní rukou.

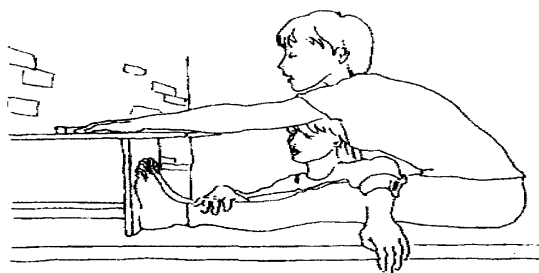
Hodnocení: Hodnotí se čas měřený na desetiny sekundy.



Test “hloubka předklonu v sedu“

Popis testu: V předklonu v sedu předpažit a dosahovat rukama co nejdále.

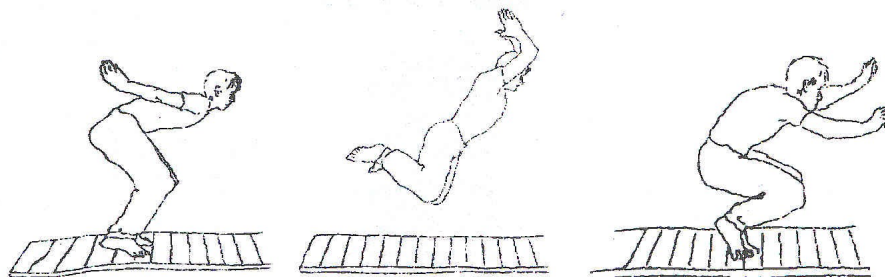
Hodnocení: Hodnotí se delší ze dvou pokusů měřených v cm.



Test skok do dálky z místa

Popis testu: Skok do dálky z místa odrazem snožmo.

Hodnocení: Hodnotí se delší ze dvou pokusů měřených v cm.



Test síly stisku ruky (ruční dynamometrie)

Popis testu: Měření síly stisku ruky se provádí ručním dynamometrem. Snahou je provést stisk s maximálním úsilím.

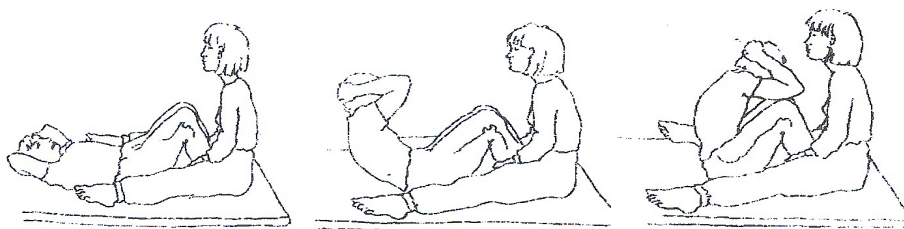
Hodnocení: Hodnotí se lepší výsledek ze dvou pokusů v kilogramech, resp. (N).



Test leh-sed opakovaně

Popis testu: Úkolem je správně vykonat maximální počet cyklů-jeden cyklus je přechod z lehu do sedu a zpět do lehu po dobu 30 sekund.

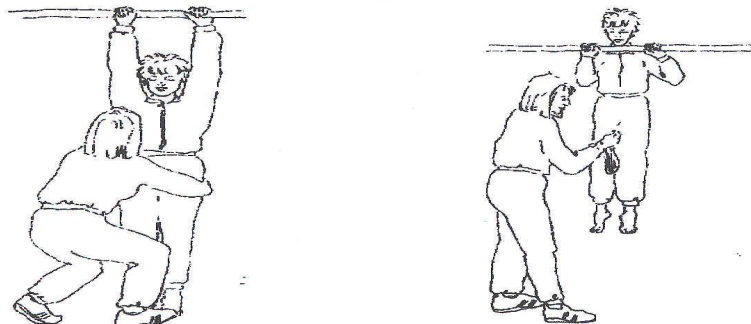
Hodnocení: Zaznamenává se počet správně provedených cyklů (cviků) za 30 sekund.



Test výdrž ve shybu

Popis testu: Udržení polohy ve shybu nadhmatem na hrazdě co nejdéle.

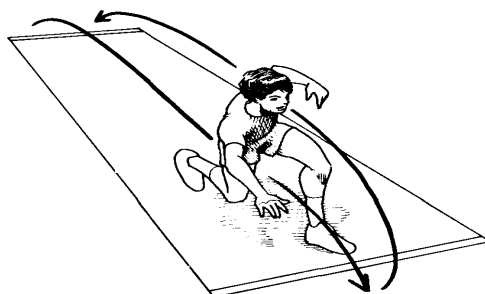
Hodnocení: Měří se čas výdrže ve shybu s přesností na desetinu sekundy.



Test člunkový běh 10x5 metrů

Popis testu: Opakované přeběhnutí vymezené vzdálenosti v co nejkratším čase.

Hodnocení: Hodnotí se čas potřebný na vykonání deseti 5 m úseků. Čas je měřený s přesností na desetinu sekundy.



PŘÍLOHA 3

Ahoj,

Právě jsi do ruky dostal/a dotazník, který se týká tvého vztahu ke sportu. Cílem tohoto dotazníku je zjistit kolik času věnuješ sportovním aktivitám. Odpovídej pravdivě a zvolenou odpověď zakroužkuj.

1. Kolik hodin (1 hodina = 45 minut) týdně máš tělesnou výchovu ve škole?

počet hodin TV ve škole:

.....

2. Věnuješ se pravidelně ve svém volném čase jinému sportu kromě karate?

ANO x NE

Pokud jsi zakroužkoval/a ANO, tak napiš o jaký se jedná sport a kolik hodin (1 hodina = 60 minut) týdně ti zabírá:.....

.....

3. Sportuješ ve svém volném čase s rodiči?

ANO x NE

Pokud jsi zakroužkoval/a ANO, tak napiš jakým sportům se s rodiči věnuješ a přibližně jak často:

.....

.....

Děkuji Ti za spolupráci!

Bc. Dominika Faktorová

PŘÍLOHA 4 – uloženo samostatně

PŘÍLOHA 5 – uloženo samostatně

PŘÍLOHA 6

Dotazník - podrobné výsledky

Experimentální skupina prvních deset nejlepších výsledků ve vybraných disciplínách

Výdrž ve shybu:

1. Odvářka
2. Pličková
3. Grofek
4. Vávra
5. Vrtílka
6. Rivera
7. Václavík
8. Králíková
9. Klečková
10. Schacherl

Na otázku č. 1 „**Kolik hodin (1 hodina = 45 minut) týdně máš tělesnou výchovu ve škole?**“ odpovědělo 8 dětí z 10 - 2 hodiny TV týdně a 2 děti z 10 - 4 hodiny TV týdně.

Na otázku č. 2 „**Věnuješ se pravidelně ve svém volném čase jinému sportu kromě karate?**“ odpovědělo kladně 1 dítě z 10, ostatních 9 z 10 odpovědělo záporně.

Na otázku č. 3 „**Sportuješ ve svém volném čase s rodiči?**“ odpovědělo 6 dětí z 10 kladně, ostatní 4 děti z 10 odpověděly záporně.

Člunkový běh:

1. Provod
2. Paštiková
3. Gireth
4. Havelková
5. Řeřicha
6. Klečková
7. Bambula
8. Hukel
9. Průcha
10. Jindra

Na otázku č. 1 „**Kolik hodin (1 hodina = 45 minut) týdně máš tělesnou výchovu ve škole?**“ odpovědělo 9 dětí z 10 - 2 hodiny TV týdně a 1 dítě z 10 - 4 hodiny TV týdně.

Na otázku č. 2 „**Věnuješ se pravidelně ve svém volném čase jinému sportu kromě karate?**“ odpověděly kladně 3 děti z 10, ostatních 7 z 10 odpovědělo záporně.

Na otázku č. 3 „**Sportuješ ve svém volném čase s rodiči?**“ odpovědělo 5 dětí z 10 kladně, ostatních 5 dětí z 10 odpovědělo záporně.

Kontrolní skupina prvních deset nejlepších výsledků ve vybraných disciplínách

Výdrž ve shybu:

1. Macáčková
2. Ulrich
3. Merková
4. Remková
5. Plevová
6. Míček
7. Kulhánková
8. Vondruška
9. Binderová
10. Tománek

Na otázku č. 1 „**Kolik hodin (1 hodina = 45 minut) týdně máš tělesnou výchovu ve škole?**“ odpovědělo 8 dětí z 10 - 2 hodiny TV týdně a 2 děti z 10 - 4 hodiny TV týdně.

Na otázku č. 2 „**Věnuješ se pravidelně ve svém volném čase jinému sportu kromě karate?**“ odpověděly kladně 3 děti z 10, ostatních 7 z 10 odpovědělo záporně.

Na otázku č. 3 „**Sportuješ ve svém volném čase s rodiči?**“ odpovědělo 6 dětí z 10 kladně, ostatní 4 děti z 10 odpověděly záporně.

Člunkový běh:

1. Míček
2. Malinová
3. Kutová
4. Remková
5. Malý
6. Pouzar
7. Ryglová
8. Oršulík
9. Kupcová
10. Ulrich

Na otázku č. 1 „**Kolik hodin (1 hodina = 45 minut) týdně máš tělesnou výchovu ve škole?**“ odpovědělo 7 dětí z 10 - 2 hodiny TV týdně a 3 děti z 10 - 4 hodiny TV týdně.

Na otázku č. 2 „**Věnuješ se pravidelně ve svém volném čase jinému sportu kromě karate?**“ odpověděly kladně 3 děti z 10, ostatních 7 z 10 odpovědělo záporně.

Na otázku č. 3 „**Sportuješ ve svém volném čase s rodiči?**“ odpovědělo 5 dětí z 10 kladně, ostatních 5 dětí z 10 odpovědělo záporně.